Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

ANUL XXII NR. 1 IANUARIE 1969

358/10

2330

Prof. ANGHEL VRABIE
Prof. CORNELIU FLORESCU
CNEFS

A XIX-A EDIȚIE A JOCURILOR OLIMPICE DE VARĂ DE LA CIUDAD DE MEXICO

Jocurile Olimpice moderne, ajunse în anul 1968 la cea de a XIX-a ediție, constituie cea mai importantă competiție sportivă contemporană, care angrenează în întreceri mii de tineri din toate continentele.

Ideea întrecerilor olimpice a înregistrat de la o ediție la alta o amploare crescîndă, astfel încît astăzi se poate spune că Jocurile Olimpice se afirmă ca un puternic factor social al epocii noastre, în care se investesc mari energii morale și materiale, ce depășesc cu mult granițele obișnuite ale celorlalte acțiuni sportive internaționale.

Presa, televiziunea, radioul și cinematografia au acordat un spațiu mult mai mare manifestărilor sportive legate de Olimpiadă, acțiuni care, îndeosebi în perioada desfășurării Jocurilor Olimpice, au monopolizat o mare parte din conținutul acestor mijloace de cultură, propagandă și informare a opiniei publice.

Pe plan mondial, ciclul olimpic încheiat la Ciudad de Mexico a fost foarte bogat în rezultate sportive de valoare, consecință a preocupărilor speciale ale forurilor de stat și sportive. Aceste eforturi s-au concretizat prin asigurarea unor mijloace materiale suplimentare, precum și prin angrenarea unui număr sporit de forțe științifice angajate în rezolvarea unor aspecte deosebite ale metodicii de antrenament, între care pregătirea la altitudine se situa pe primul plan. Ca urmare a acestei situații, calitatea procesului de pregătire sportivă a fost de un nivel superior edițiilor precedente, ceea ce a determinat o mai bună pregătire a sportivilor, socotiți adevărați ambasadori ai țării lor.

Studiul performanțelor înregistrate în cursul acestui an (înaintea întrecerilor olimpice) a scos în evidență creșterea numărului de sportivi de valoare, cu pretenții justificate la ocuparea locurilor fruntașe, departajarea lor fiind determinată de diferențe minime, exprimate în centimetri, sutimi de secundă, sau fracțiuni de puncte.

Interesul crescînd al Jocurilor Olimpice în întreaga lume a făcut ca la această ediție să se înregistreze un număr record de țări și sportivi participanți, cu toată poziția geografică „excentrică" a țării gazdă. Faptul că 114 țări și-au trimis reprezentanți la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico reprezintă o creștere de 21 la sută față de ediția precedentă, iar cei aproximativ 6 500 de sportivi, un spor de 17 la sută (tabelul nr. 1). Dacă această creștere va continua și în viitor, vor exista serioase implicații organizatorice, cea mai importantă dintre acestea fiind restrîngerea numărului țărilor capabile să preia răspunderea găzduirii Jocurilor Olimpice.

Tabelul nr. 1

NUMĂRUL DE ȚĂRI ȘI SPORTIVI PARTICIPANȚI LA JOCURILE OLIMPICE (1952–1968)

Jocurile Olimpice	Țări participante	Sportivi participanți
1952 - Helsinki	69	5 867
1956 - Melbourne	67	3 184
1960 - Roma	84	5 394
1964 - Tokio	94	5 558
1968 - Ciudad de Mexico	114	6 500 *

*Cifrele oficiale n-au fost încă date publicității.

La această ediție, la unele ramuri și probe s-a înregistrat o participare masivă, cu cifre record, făcînd din unele întreceri adevărate „maratoane". De pildă, la categoriile mici de box au fost între 45 și 55 de sportivi, fiind necesare 6—7 meciuri pentru a rămîne în lupta pentru titlul olimpic. O situație similară s-a petrecut și la lupte. La proba de 100 de metri plat — bărbați au participat 82 de atleți, iar la floretă bărbați 73 de concurenți (tabelul nr. 2).

Nu numai participarea masivă este caracteristică întrecerilor olimpice din Mexic, ci mai ales valoarea ridicată a majorității sportivilor. Ca urmare a acestui fapt, în desfășurarea curselor eliminatorii, a calificărilor etc. au fost înregistrate numeroase surprize. Principala pretendentă la titlul olimpic la săritura în lungime femei, poloneza Szewinska nu s-a calificat pentru finală. La floretă femei, pentru turneul final nu s-a calificat nici una din cele 6 finaliste ale Campionatelor mondiale din anul trecut. Echipajul de caiac 4 al Uniunii Sovietice, campion olimpic la Tokio, nu a reușit să se califice pentru finala de 9 concurenți! Șirul surprizelor a continuat și în desfășurarea finalelor. Marii favoriți în cîștigarea medaliilor au trebuit să se mulțumească cu locuri modeste, departe de pronosticurile făcute în baza performanțelor care îi creditau. În acest sens, putem aminti cazul alergătorului Ron Clarcke, de mai multe ori recordman mondial, sosit pe locul VI la 5 000 de metri. Gaston Roelants a sosit abia pe locul VII la 3 000 de metri obstacole, iar discobolul Silvester, recordman mondial, creditat anterior cu o aruncare cu 4 metri mai mult decît următorul concurent s-a clasat abia pe locul V.

Conform așteptărilor, la Ciudad de Mexico au căzut numeroase recorduri mondiale și olimpice, bineînțeles la probe de scurtă durată. Unele dintre acestea sînt deosebit de valoroase, iar depășirea lor la șes nu ar putea fi așteptată în viitorul prea apropiat. Este cazul recordurilor la săritura în lungime bărbați (8,90 m), aruncarea greutății femei (19,61 m), 200 de metri plat bărbați (19,8), 400 de metri plat bărbați (43,8), 400 de metri garduri (48,1), 1000 de metri cu start de pe loc la ciclism (1′ 03″ 91), armă liberă calibru mare — 3 × 40 focuri (1 157 p), 100 de metri liber bărbați (52,2) și 100 de metri spate femei (1′ 06″2) — la înot etc.

La această ediție a Jocurilor Olimpice a continuat asaltul țărilor situate după locul 15 în clasamentul neoficial pe națiuni. Luate împreună, aceste țări au obținut la Melbourne — 497,0 p. (12,26 la sută), la Roma — 497,5 p. (15,28 la sută), la Tokio — 484,32 p. (13,78 la sută), iar la Ciudad de Mexico — 685,5 p. (18,40 la sută), ceea ce

Tabelul nr. 2

NUMĂRUL DE PARTICIPANȚI LA UNELE RAMURI DE SPORT ȘI PROBA LA JOCURILE OLIMPICE (1956-1968)

Ramura de sport și proba	1956	1960	1964	1968
Atletism: 100 m plat	59	60	73	82
400 m plat	41	54	50	61
1 500 m plat	36	36	43	62
10 000 m plat	25	29	29	52
Săritura în înălțime	28	32	29	44
Aruncarea discului B.	29	35	29	31
Maraton	46	62	68	83
Box: categoria cocoș	18	32	32	54
categoria pană	18	30	32	41
Lupte greco-romane:				
categoria muscă	11	18	22	26
categoria cocoș	12	28	20	28
categoria pană	10	25	21	25
Haltere (toate categoriile)	105	172	142	174
Înot: 100 m liber	34	51	66	69
Sărituri	46	61	76	76

reprezintă o creștere a potențialului acestor țări (tabelul nr. 3). Și mai spectaculoasă este dinamica numărului de medalii obținute de statele africane: 4 medalii la Roma, 6 la Tokio și... 16 la Ciudad de Mexico!

Este interesant fenomenul creșterii sau descreșterii numărului de puncte, apariției sau dispariției unor țări din ierarhia olimpică a clasamentelor pe ramuri de sport, întocmite la ultimele cinci ediții ale Jocurilor Olimpice. Astfel, la atletism, Anglia a obținut în anul 1952—56 de puncte, în anul 1956—51 de puncte, în anul 1960—48,83 de puncte, în anul 1964 — 84 de puncte, iar în anul 1968 numai 34 de puncte. Într-o situație asemănătoare se prezintă și Noua Zeelandă care în anul 1968 a obținut 4 puncte față de celelalte trei ediții precedente cînd a obținut un total de 93 de puncte. Un salt deosebit de important a făcut atletismul în țările africane, care au acumulat la Jocurile Olimpice din Mexic 63 de puncte, față de Tokio (27,5 puncte) și Roma (numai 6 puncte). Fenomene asemănătoare întîlnim și în alte ramuri de sport. De pildă, la canotaj, în anul 1952 Franța a acumulat 17 puncte, iar în anul 1968 nici un punct; în schimb Olanda, la

Tabelul nr. 3

NUMĂRUL PUNCTELOR ACUMULATE DE TĂRILE SITUATE ÎN PRIMELE 15 LOCURI ȘI RESTUL ȚĂRILOR

Locurile	1956	1960	1964	1968
I - XV	2825,0	2759,49	3032,66	3040,5
	87,14%	84,72%	86,22%	81,60%
După XV	417	497,5	484,32	685,5
	12,86%	15,28%	13,78%	18,40%

Jocurile Olimpice din anii 1952 și 1956 nu a avut nici o ambarcațiune în primele șase locuri, iar în anul 1968 a obținut 18 puncte. La călărie, Suedia dispare complet în anul 1968, față de Jocurile Olimpice din anii 1952 și 1956 cînd a realizat 30 de puncte și respectiv 24 de puncte. La gimnastică, se cunoaște saltul înregistrat de echipa Japoniei, care în anul 1968 a ajuns la 98 de puncte, față de 22,5 puncte realizate în anul 1952, în schimb s-a înregistrat dispariția echipei Elveției (în anul 1952 a avut 42,5 puncte), precum și regresul echipelor Ungariei (48 de puncte în anul 1952 — 2 puncte în anul 1968) și U.R.S.S. (160,5 puncte în anul 1952 — 106 puncte în anul 1968).

Exemple de acest gen mai pot fi date și din alte ramuri de sport, toate demonstrînd însă avîntul înregistrat de unele sporturi în țările care au acordat o atenție deosebită dezvoltării acestora (gimnastica în Japonia, atletismul și boxul în țările africane, înotul în U.R.S.S. și Canada etc).

Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico au constituit o „piatră de încercare" atît pentru sportivii care au trebuit să facă față unor condiții noi și dificile, generate în special de altitudine, cît și pentru numeroasele forme științifice angajate și care, după ce timp de patru ani au căutat și experimentat soluții, au dat „proba practică" în confruntarea pașnică a potențialului fizic al tineretului lumii.

Solicitați și stimulați și de efectele altitudinii asupra organismului sportivilor, era normal să se întîlnească pe terenurile și sălile de sport din Mexic numeroși specialiști din diferite domenii științifice, alături de antrenori și sportivi, pentru urmărirea efectului antrenamentului și a dirijării concrete, competente și operative a procesului de pregătire.

Cu tot scepticismul manifestat asupra capacităților organizatorice ale gazdei Jocurilor Olimpice, justificat de calificativele obținute cu ocazia celor 3 săptămîni preolimpice (1965—66—67), acum, după încheierea întrecerilor, se poate aprecia că mexicanii s-au întrecut pe ei, reușind să asigure întrecerilor olimpice condițiile organizatorico-tehnice și strălucirea necesară unei asemenea manifestații.

*

Pregătirea sportivilor români pentru Jocurile Olimpice din Mexic a început din anul 1965, pe baza concluziilor trase după ediția precedentă a Jocurilor Olimpice, ea constituind una din preocupările principale ale Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și ale federațiilor de specialitate.

Plenara mișcării sportive din ianuarie 1965 a stabilit o serie de măsuri menite să ducă la dezvoltarea sportului de performanță, pregătirile pentru Jocurile Olimpice făcînd parte integrantă din ansamblul acestor măsuri. Loturilor olimpice li s-au creat condiții dintre cele mai bune de pregătire, s-a îmbunătățit baza materială a mișcării sportive, s-au creat loturi lărgite de sportivi, cu multe elemente tinere, de perspectivă. Pregătirea loturilor olimpice a fost încredințată celor mai experimentate cadre tehnice, cărora li s-a asigurat îmbogățirea cunoștințelor profesionale prin lărgirea schimbului de experiență cu specialiștii din țară și străinătate, participarea la diferite simpozioane, lectorate, consfătuiri, asigurarea de material tehnico-metodic etc. Această situație s-a datorat mai ales faptului că pentru prima dată sportivii noștri, ca și ai altor țări, urmau să concureze la o altitudine neobișnuită (2 240 de metri), fiind necesară îmbunătățirea metodicii de antrenament, în concordanță cu cerințele actuale ale creșterii performanțelor sportive pe plan internațional.

În procesul de instruire al sportivilor s-a folosit atît pregătirea la cluburi, cît și în unele tabere centrale, de care au răspuns nemijlocit federațiile și tehnicienii cluburilor.

Pe linia perfecționării procesului de antrenament s-au promovat metode științifice de pregătire. Lucrarea „Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan", și orientările metodice pe ramură de sport au stimulat în activitatea lor profesională cadrele de antrenori, profesorii de educație fizică, medicii sportivi, determinîndu-i să folosească cu mai mult curaj căi metodice noi, menite să contribuie la accelerarea creșterii performanțelor sportive. O atenție deosebită s-a acordat dinamicii efortului în cadrul antrenamentelor, considerîndu-se, pe bună dreptate, că în etapa actuală, ca și în cea viitoare, resursele creșterii continue a performanțelor sportive rezultă din studierea, cunoașterea și aplicarea acesteia, cît mai apropiat de cerințele specifice fiecărei probe. În vederea perfecționării cunoștințelor de specialitate a cadrelor tehnice, sub îndrumarea Comisiei de coordonare a activității științifice, a federațiilor și cluburilor sportive, a organelor județene, s-au organizat o serie de acțiuni (consfătuiri metodice, sesiuni de comunicări, „mese rotunde") menite să promoveze aplicarea în practică și să generalizeze experiența pozitivă a sportivilor și cadrelor tehnice fruntașe, cerință indispensabilă pentru a putea ține pasul cu evoluția performanțelor pe plan mondial.

În scopul verificării gradului de pregătire, a acumulării experienței de concurs, calendarul sportiv intern și internațional a marcat o creștere substanțială în acest ciclu olimpic, competiția sportivă constituind o cerință metodică de bază a procesului de perfecționare sportivă.

Datorită condițiilor specifice ale întrecerilor olimpice determinate de altitudinea orașului Ciudad de Mexico, s-au luat măsuri pentru efectuarea unor studii și experimente privind metodica antrenamentului la altitudine. Pentru asigurarea condițiilor necesare desfășurării unor astfel de pregătiri, sportivii români au participat la cele trei concursuri preolimpice desfășurate în Mexic în anii 1965, 1966 și 1967. Aceste acțiuni au permis să se tragă concluzia că starea de sănătate a sportivilor, gradul înalt de pregătire, precum și efectuarea în prealabil a unui stagiu de instruire la altitudine reprezintă premise importante pentru participarea în concursurile olimpice. De aceste condiții s-a ținut seama în desfășurarea procesului de antrenament cu sportivii olimpici, pregătirea acestora avînd loc încă din anul 1965 pe platoul din munții Bucegi, la cabanele Piatra Arsă și Babele. La început, pregătirile s-au desfășurat în condiții improvizate (corturi, ring și podium în aer liber), iar din anul 1967 la baza sportivă amenajată la Piatra Arsă. Pentru unele ramuri de sport, pregătirile la altitudine au fost asigurate în străinătate.

În conformitate cu planurile de pregătire ale fiecărui lot olimpic, antrenorii și medicii loturilor, cu sprijinul Centrului de medicină sportivă și al Sectorului metodic din C.N.E.F.S. au făcut periodic testări la altitudine pentru a se urmări comportamentul sportivilor susceptibili să ne reprezinte la Jocurile Olimpice.

Pregătirile sportivilor români, rezultatele obținute de ei în confruntările internaționale, nivelul valoric atins de componenții loturilor olimpice (în special media rezultatelor obținute la concursurile internaționale oficiale din acest ciclu olimpic și cu precădere cele din anul 1968), raportul dintre aceste rezultate și cele mai bune performanțe mondiale, precum și posibilitățile de clasare în primele 10 locuri ale clasamentelor individuale și în primele 3—4 locuri în cele ale jocurilor sportive au constituit criteriile care au stat la baza selecționării sportivilor români pentru Jocurile Olimpice din Mexic.

Avînd în vedere aceste considerente, delegația României la cea de a XIX-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico a cuprins 87 de sportivi reprezentînd 9 ramuri de sport: atletism — 11, box — 9, canotaj — 14, ciclism — 1, înot — 2, caiac-canoe — 14, lupte — 13, scrimă — 10 și tir — 13 (tabelele nr. 4 și 5).

Tabelul nr. 4

PARTICIPAREA ROMÂNIEI LA JOCURILE OLIMPICE (1952 - 1968)

Jocurile Olimpice	Numărul sportivilor	Numărul de ramuri de sport		Numărul de probe	
		În programul Jocurilor Olimpice	La care a participat România	În programul Jocurilor Olimpice	La care a participat România
1952	129	19	14	149	63
1956	47	17	9	143	33
1960	107	18	13	150	58
1964	147	20	13	163	67
1968	87	19	9	172	63

Referindu-ne la lotul de sportivi care ne-au reprezentat țara la Jocurile Olimpice din Mexic, constatăm că 39 au fost de la clubul „Dinamo"—București, 28 de la „Steaua", iar restul de 20 provenind de la alte 15 cluburi și asociații sportive. De asemenea, 79 din sportivi sînt din București, iar 8 provin din celelalte județe. Trebuie remarcat faptul că numai 4 din cei 79 de sportivi bucureșteni au fost nominalizați inițial de către cluburile și asociațiile sportive din provincie, fiind transferați în perioada acestui ciclu olimpic în capitală.

Bilanțul rezultatelor obținute de sportivii români la această ediție a Jocurilor Olimpice cuprinde 15 medalii (4 de aur, 6 de argint și 5 de bronz), respectiv 100,5 puncte. Aceste rezultate reprezintă o creștere față de participările la edițiile olimpice anterioare și se exprimă prin cel mai mare număr de medalii și de puncte obținute în istoria participării sportivilor români la aceste grandioase competiții (tabelul nr. 6).

Din totalul sportivilor români participanți efectiv în întrecerile olimpice de la Ciudad de Mexico, 23 de sportivi (28 la sută) au obținut medalii, 36 de sportivi (43 la sută)

Tabelul nr. 5

NUMĂRUL SPORTIVILOR ROMÂNI PARTICIPANȚI PE RAMURI DE SPORT LA JOCURILE OLIMPICE (1956 - 1968)

Nr. crt.	Ramura de sport	1956	1960	1964	1968
1	Atletism	5	9	12	11
2	Box	4	10	9	9
3	Canotaj academic	-	8	8	14
4	Caiac - canoe	5	11	16	14
5	Călărie	-	8	-	-
6	Ciclism	-	7	5	1
7	Fotbal	-	-	18	-
8	Gimnastică	7	8	13	-
9	Haltere	-	2	2	-
10	Înot	2	2	-	2
11	Lupte	3	7	11	13
12	Pentatlon modern	4	-	-	-
13	Polo	11	10	10	-
14	Scrimă	2	16	12	10
15	Tir	4	9	9	13
16	Volei	-	-	22	-
	TOTAL	47	107	147	87

Tabelul nr 6.

REZULTATELE ROMÂNIEI LA JOCURILE OLIMPICE (1952 - 1968)

Jocurile olimpice	Numărul de locuri în primii șase ocupate de sportivii români					Locul ocupat de România					
						Clasamentul pe puncte		Clasamentul pe medalii aur		Clasamentul pe total medalii	
	I	II	III	IV-VI	Total	Total puncte	Locul	Total medalii aur	Locul	Total medalii	Locul
1952	1	1	2	6	10	25,25	XXV	1	XXIII	4	XXVI
1956	5	3	5	13	26	94	XII	5	IX	13	XII
1960	3	1	6	18	28	77	X	3	XI	10	X
1964	2	4	6	19	31	94,5	XII	2	XIV	12	XII
1968	4	6	5	10	25	100,5	XIII	4	XII	15	X-XI

s-au clasat în primele VI locuri, iar 58 de sportivi (69 la sută) s-au situat în primele X locuri.

Aceste cifre, comparate cu cele ale altor țări, scot în evidență eficiența și calitatea selecției sportivilor care au făcut parte din delegație (tabelul nr. 7).

În clasamentele neoficiale pe țări, România se situează pe locurile X-XI (după numărul total de medalii), pe locul XII (după numărul medaliilor de aur) și pe locul XIII (după numărul de puncte). Decalajul existent între țara noastră și grupul țărilor fruntașe (cu excepția primelor două — S.U.A. și U.R.S.S.) continuă să se micșoreze. De pildă, dacă la ediția anterioară Anglia ne depășise cu 42 de puncte și Italia cu 90 de puncte în prezent, diferența s-a redus la 6,5 și respectiv 2 puncte.

Menționăm că multe dintre țările situate în urma noastră au prezentat delegații de sportivi mai numeroase, iar dintre țările care ne-au precedat, nici una n-a avut

Tabelul nr. 7

NUMĂRUL SPORTIVILOR DEPLASAȚI

Nr. crt.	Țara	Pentru o medalie	Pentru un punct
1	România	5,80	0,86
2	Cehoslovacia	9,53	1,17
3	R.D.G.	10,12	1,06
4	Polonia	10,33	1,47
5	R.F.G.	11,48	1,65
6	Italia	12,50	1,95
7	Franța	14,66	1,80
8	Anglia	18,23	2,21

delegație mai mică decît țara noastră (Anglia 237 de sportivi, Italia 200, Cehoslovacia 124, Bulgaria 122, Franța 220, Ungaria 190, R.D.G. 296, Polonia 186 etc).

*

Pe lîngă aspectele pozitive din pregătirea și participarea sportivilor români la Jocurile Olimpice trebuie să menționăm și o serie de deficiențe, care înlăturate la timpul cuvenit ar fi făcut ca bilanțul participării sportivilor români la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico să fie superior celui realizat.

În procesul de antrenament s-au constatat, pe lîngă serioase slăbiciuni în munca de selecție, multe neajunsuri cauzate de insuficienta cunoaștere a manifestării efortului specific și a relației între componentele efortului, precum și indisciplina în respectarea unor cerințe de bază ale antrenamentului (numărul mare de repetări în condiții de concurs, pregătirea fizică multilaterală, recuperarea după eforturi). S-a constatat de asemenea că o serie de cuceriri ale metodicii antrenamentului sportiv contemporan și ale unor științe ajutătoare (fiziologia, biochimia, psihologia etc) au pătruns mai greu în activitatea practică de pregătire a sportivilor de performanță. De aceea, este necesară o mai strînsă conlucrare a antrenorilor cu medicii sportivi, cu cercetătorii științifici și cu alți tehnicieni; într-un cuvînt, știința trebuie să devină o forță motrică și în activitatea sportivă.

Constatările făcute la diferite loturi olimpice arată mari diferențe în ceea ce privește conținutul muncii de instruire și capacitatea de efort a sportivilor. Astfel, în timp ce sportivii olimpici de la caiac-canoe, lupte, box, ajung să depună eforturi ce ating pînă la 300 de wați pe minut (teste spiroergometrice), jucătorii de fotbal, baschet, unii atleți depun eforturi cuprinse între 150 și 170 de wați pe minut, adică un randament înjumătățit. Acest lucru exprimă de fapt adevărata capacitate de efort a sportivilor amintiți.

Medicina sportivă, cu toate progresele înregistrate, este necesar să se apropie și mai mult de cerințele practicii sportive, să valorifice cu mai multă eficiență datele controalelor și observațiilor medicale.

Neajunsurile din pregătirea pentru această ediție olimpică se datoresc și modului cum s-au aplicat în practică planurile elaborate de unele federații și organe teritoriale.

Obiectivele stabilite în anul 1965 pentru dezvoltarea sportului de performanță în regiuni (județe) nu au fost în concordanță cu posibilitățile de consolidare a bazei materiale și de creștere a numărului de antrenori la nivelul cerințelor, fapt ce a făcut ca progresele în unele județe să fie modeste.

Cu toate eforturile făcute în ultimii ani, dotarea cu aparatură modernă a bazelor de antrenament și concurs, precum și a cabinetelor medicale este încă necorespunzătoare, fapt care frînează procesul de obiectivizare a controlului medical și a antrenamentelor, condiție esențială pentru îmbunătățirea pregătirii și, implicit, creșterea performanțelor sportive.

În cadrul unor federații de specialitate a existat o atmosferă de automulțumire, bazată atît pe unele rezultate obținute, cît și pe asigurările liniștitoare ale unor antrenori (exemplu înot, volei, polo pe apă, gimnastică și unele probe atletice).

Principalele învățăminte ce se desprind din analiza pregătirii și participării sportivilor români la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico și care pot servi drept puncte de reper în fixarea jaloanelor viitoarei orientări olimpice considerăm că sînt următoarele:

1. robustețea fizică și psihică reprezintă suportul material al capacității de luptă și al valorificării măiestriei tehnico-tactice. Olimpiada mexicană a scos în evidență următoarele caracteristici ale marilor campioni: personalitatea, pasiunea, pregătirea tehnică superioară (grefată și valorificată prin indici ridicați ai calităților fizice), regim de viață strict. Aceste particularități sînt caracteristice și medaliaților olimpici români.

2. Bazele științifice ale sistemului nostru de antrenament s-au dovedit, în bună parte, corespunzătoare. Procesul de perfecționare sportivă continuă să rămînă un domeniu cu mari rezerve de valorificare. Îmbunătățirea calității acestui proces depinde atît de calificarea celor ce se ocupă în mod nemijlocit de pregătirea sportivilor, cît și de calitatea asistenței științifice acordate de lucrătorii acestui domeniu (în aceeași sferă intră și modernizarea instalațiilor și inventarului sportiv). În această privință, la noi există încă numeroase deficiențe.

3. Folosirea în continuare a pregătirii sportivilor la altitudine și pentru competițiile desfășurate la șes trebuie extinsă la majoritatea ramurilor de sport. Baza sportivă de la Piatra Arsă, dotată corespunzător, precum și instalațiile de la Poiana Brașov pot contribui în bună măsură la creșterea potențialului biologic al sportivilor români.

4. Folosirea unor forme de pregătire (la cluburi și în taberele centrale), în funcție de nivelul de dezvoltare a sportului respectiv, de calitatea și numărul cadrelor de specialiști, de baza materială și cerințele competiționale s-a dovedit bună și de perspectivă.

5. Creșterea răspunderii federațiilor de specialitate și a cluburilor sportive, conducerea nemijlocită de către aceste organe a loturilor olimpice sub îndrumarea permanentă a ansamblului pregătirilor efectuate de către C.N.E.F.S. a reprezentat un element organizatoric pozitiv.

6. Sprijinirea cu prioritate a unor ramuri sportive cu „greutate" în programul olimpic a contribuit, pe lîngă alți factori, la obținerea unui număr mai mare de medalii și puncte decît la ediția precedentă.

7. Atmosfera generală de calm și încredere în forțele sportivilor și capacitatea specialiștilor noștri, comentarea în mai mică măsură împreună cu sportivii a obiectivelor de îndeplinit și dezbaterea mai mult a problemelor de antrenament, atît înainte, cît și în timpul concursurilor olimpice au contribuit la o mai bună pregătire psihologică.

8. Stabilirea mai multor obiective de către unele federații de specialitate, și nesubordonarea lor obiectivului olimpic a influențat negativ participarea unor sporturi la Jocurile Olimpice.

9. Susținerea unor concursuri internaționale cu echipe mediocre nu a contribuit la perfecționarea *sportivilor respectivi.*

10. Participarea fără pregătiri speciale la concursuri internaționale a lotului respectiv, sub îndrumarea nemijlocită a federațiilor, s-a dovedit insuficientă pentru obținerea unor rezultate de valoare mondială.

11. Contribuția unor centre sportive cu tradiție și posibilități din țară continuă să fie slabă. Sarcina cultivării în mai mare măsură a aptitudinilor și talentelor sportive de pe întreg cuprinsul țării se realizează într-un ritm necorespunzător. Această situație se întîmplă și din cauza dispersării în mai multe județe a forțelor materiale și de cadre într-un număr prea mare de ramuri sportive.

12. Exigența manifestată în selecționarea sportivilor și modul de definitivare a ramurilor sportive și a numărului de sportivi participanți la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico s-au dovedit corespunzătoare.

13. În același timp, neparticiparea unor sporturi la Jocurile Olimpice din Mexic (volei, gimnastică, polo pe apă și fotbal) din cauza valorii necorespunzătoare a acestora este o urmare a lipsurilor existente în munca organelor centrale și a unităților sportive.

14. Problema vîrstei campionilor trebuie privită cu multă grijă. În multe cazuri, longevitatea sportivă nu este legată de vîrsta cronologică, ci de cea fiziologică. Este necesară o „întinerire" a loturilor nu de dragul acestei măsuri ca atare, ci pentru continuarea pregătirilor în secțiile de performanță și loturi fără sportivi plafonați fizic și psihic.

*

Rezultatele frumoase obținute de sportivii români la ediția a XIX-a a Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico trebuie să însemne noi obligații pentru întregul activ al mișcării sportive în vederea ridicării continue a măiestriei sportive și îmbunătățirea performanțelor. Pentru consolidarea prestigiului sportiv al României la viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice din anul 1972, trebuie să înceapă de îndată pregătiri sistematice, să se muncească cu răspundere și în perspectivă. Acestea sînt singurele premise care pot asigura succesele viitoare.

DUMITRU ALEXANDRESCU

METODICA DE ANTRENAMENT LA ALERGĂRILE DE SEMIFOND ŞI FOND ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR — pagina 10

MARIANA LUCESCU

RUGBIUL LA JUNIORI ŞI ŞCOLARI — 14

MIRCEA BIBIRE

CONTRIBUŢII LA CONŢINUTUL ŞI METODICA PREGĂTIRII COPIILOR (FETE) ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ — 18

DUMITRU ALEXANDRESCU
Şef lucrări — Catedra de atletism IEFS

METODICA DE ANTRENAMENT LA ALERGĂRILE DE SEMIFOND ŞI FOND ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR

Diferitele concursuri de atletism desfăşurate în ultimii ani au demonstrat o creştere vertiginoasă a rezultatelor obţinute de alergătorii de semifond şi fond din lumea întreagă. Recordurile mondiale pe distanţele clasice (800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m, 3 000 m obstacole şi maraton) au ajuns la cifre care, pînă nu de mult, erau considerate graniţe ale posibilităţilor umane. Este suficient să amintim că recordul lui R. Clarcke (13:16.4 la 5 000 m) înseamnă o medie pe un tur de pistă de 63.0—64.0, alergătorul parcurgînd fiecare 100 m în 16.0 !

Întrebarea firească pusă de toţi specialiştii probelor de semifond este, desigur : cum s-a ajuns aici ? Răspunsul, după părerea noastră, este simplu, nu are nimic senzaţional şi constă în următoarele :

1. Modificarea metodicii de antrenament, prin creşterea considerabilă a volumului şi intensităţii. (Alergătorii neozeelandezi parcurg într-un ciclu săptămînal de 6—7 antrenamente 160 km). Tabela de tempo întrebuinţată de Arthur Lydiard, celebrul antrenor din Noua Zeelandă, demonstrează că nu este suficient să alergi mult, ci că trebuie în acelaşi timp ca intensitatea diferitelor parcursuri de alergare să fie mare (Toni Nett „Metoda lui Lydiard în alergările de semifond şi fond", Die Lehre der Leichtathletik-Beilage nr. 17 şi 18 din 28 aprilie 1964).

2. Întrebuinţarea parcursurilor naturale şi ca atare, evitarea pistei de zgură în special în etapele de pregătire.

3. Regimul de viaţă este un alt factor pe care se bazează obţinerea unor rezultate superioare, mai ales în semifond şi fond : alimentaţia corespunzătoare, odihna suficientă, echilibrul între munca intelectuală şi cea afectată antrenamentelor, respectarea regulilor de igienă elementare.

Aceste trei puncte, care reprezintă răspunsul dorit la întrebarea de mai sus, impun de urgenţă schimbarea concepţiei despre metodica antrenamentului la semifond şi fond, atît la antrenorii cît şi la atleţii care doresc să obţină rezultate înalte.

În ultima vreme se afirma că studenţii, prin profilul muncii lor, nu se pot antrena şi deci concura cu succes în probele de semifond şi fond. O privire fugară pe listele cu cele mai bune rezultate din anii trecuţi ne demonstrează faptul că din rîndul studenţilor s-au afirmat o serie de atleţi talentaţi care au obţinut rezultate bune. Iată deci că experienţa infirmă părerea amintită mai sus şi, ca atare, pornind de la aceste constatări şi de la unele convingeri personale, am încercat să demonstrăm că studenţii pot face faţă cu succes antrenamentului dur, îndelungat, cerut de alergările de semifond şi fond, fără ca această activitate să împieteze munca profesională. Dimpotrivă, se poate constata că munca grea, sacrificiile impuse de activitatea de antrenament disciplinează studenţii, îi obişnuieşte cu munca organizată.

Lucrare prezentată la Consfătuirea metodică a antrenorilor de semifond şi fond, Kladno, Cehoslovacia, mai—1968.

S-au ivit două linii metodice de urmat. Prima, o continuare a experienței școlii românești de semifond și fond (ea este o realitate) și a doua, o adaptare a noilor cuceriri pe plan mondial privind antrenamentul în alergările de semifond și fond.

Am renunțat la prima variantă deoarece, așa cum se antrenează la ora actuală alergătorii noștri de semifond și fond (volum mare de muncă exprimat într-un număr mare de antrenamente pe săptămînă), aceasta nu este compatibilă cu activitatea profesională a studenților. De aceea, am ales a doua cale. Studiind metoda de antrenament a cunoscutului antrenor Arthur Lydiard, am găsit suficiente lucruri care se pot adapta ușor la specificul activității studenților, în care economia de timp joacă un rol preponderent.

Pentru o înțelegere mai bună a aspectelor profunde ale metodei lui A. Lydiard, dăm mai jos principalele ei jaloane. A. Lydiard preconizează următoarele etape ale antrenamentului, comune tuturor alergătorilor de semifond și fond :

1. Etapa de tranziție (odihnă activă), cu o durată de 2—4 săptămîni. *În această etapă se execută zilnic cîte un antrenament ușor, în care atletul aleargă 60 de minute pe șosea sau pe teren variat, într-un tempo de 4:20.0/km. Astfel, alergătorul are de parcurs aproximativ 14 km pe antrenament. În ziua a 7-a, duminica, se efectuează un antrenament de alergare de 2—2½ ore pe drumuri, peste dealuri, în pădure. Se parcurg astfel 119 km pe săptămînă.*

2. Etapa de alergare pe teren variat (cross-country). *Ține 15 săptămîni. Caracteristic este faptul că atleții aleargă cît mai mult, pe orice teren și pe orice vreme.*

3. Etapa de alergare de durată sau antrenamentul de maraton, care durează 14 săptămîni. *În această etapă alergătorii participă la 2—3 concursuri de alergare pe șosea, între 16 și 24 km. Într-un ciclu săptămînal de antrenament se parcurg 160—170 km. Atragem atenția că tempoul de alergare este cuprins între 3:20.0 și 4:20.0/km, în funcție de distanța de alergat planificată.*

4. Etapa de antrenament pe dealuri. *Durata — 4 săptămîni. În această etapă antrenamentele sînt istovitoare.*

5. Etapa de antrenament pe șosea. *Durează tot 4 săptămîni. Zilnic se execută aproximativ 13 km în tempo variat.*

6. Etapa de antrenament pe pistă. *Durează 12 săptămîni. Dacă adăugăm la cele spuse pînă acum și factorii care, după A. Lydiard, contribuie la succesul elevilor lui, vom avea imaginea completă și corectă a unei munci imense, dar efectuată de bună voie.*

Iată acești factori :

1. Talentul atletului.

2. Alergarea pe dealuri pe principiul antrenamentului pe intervale.

3. Încrederea pe care A. Lydiard știe să o dezvolte în atlet.

4. Dăruirea atletului pentru munca grea.

5. Alergările lungi (antrenamentul de maraton).

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Sintetizînd cele știute, ne-a fost relativ ușor să stabilim reperele viitorului experiment care, de fapt, s-a bazat încă de la început pe următoarele :

a) Creșterea volumului în raport cu numărul de antrenamente posibile (6 pe săptămînă) și, în același timp, o creștere substanțială a intensității cu care erau parcurse distanțele în antrenament. Am preferat uneori, pentru a menține o intensitate ridicată, chiar în etapele de iarnă, reducerea volumului, astfel că, în comparație cu alți atleți, în antrenamentele de bază studenții efectuau un volum mai mic de alergare, dar cu o intensitate mai mare.

b) Evitarea pe cît posibil a stadionului (a pistei de zgură) prin întrebuințarea parcursurilor naturale, mai ales în etapele de pregătire.

c) Impunerea încă de la început a unui regim de viață corect. Evident, preocupările noastre s-au îndreptat înspre stabilirea unui echilibru între volumul și intensitatea

REZULTATELE OBȚINUTE DE MEMBRII GRUPEI DE EXPERIMENT

Numele, prenumele și anul nașterii	Cele mai bune performanțe în anul 1967	Numărul de concursuri în anul 1967
BRATU IULIAN, 1947, un an vechime la începutul antrenamentului	800 m - 1:54,7 4×800 m-7:50,6-record național	800 m 9 1500 m 2 400 m 1 4×400 m 1 4×800 m 1 Cros 4 Total concursuri 18
NEAMȚU MIRCEA, 1948, a activat sporadic înaintea experimentului	Membru al lotului național de juniori 800 m-1:52,5 4×800 m-7:50,6-record național 4×400 m Campionatul național de juniori 800 m - locul 4 la Campionatul național Locul 2 la Campionatul național de cros	800 m 13 1500 m 3 1500 m obstacole 1 400 m 2 4×400 m 5 8.4.2.100 m 1 4×800 m 1 1000 m 1 Cros 4 Total concursuri 31
TĂMAȘAN ION, 1945, aproximativ 5 ani vechime	Membru al lotului național de seniori 1500 m - 3:58,2 4×800 m-7:50,6-record național	800 m 2 1500 m 11 4×800 m 1 Cros 4 Total concursuri 18
POPA BOTA GHEORGHE, 1948, începător	800 m-2:03,5 1500 m-4:11,0 4×400 m Campionatul național de juniori Locul 11 la Campionatul național de cros	800 m 3 1500 m 5 4×400 m 3 2000 m 1 Cros 4 Total concursuri 16
ȘTEFAN GHEORGHE, 1945, activitate sporadică înaintea experimentului	5000 m-16:51,0 Locul 4 pe echipe la Campionatul național de cros	5000 m 3 800 m 1 3000 m 1 Cros 4 Total concursuri 9
MAXINOIU ALEXANDRU, 1946, activitate sporadică înaintea experimentului	5000 m-17:57,0 Locul 3 la Campionatul național de cros echipe de tineret	5000 m 3 3000 m 1 800 m 2 Cros 4 Total concursuri 10
MIHĂILESCU NICOLAE, 1946, activitate sporadică înaintea experimentului	3000 m. obstacole-10:24,3 Locul 3 la Campionatul național de cros echipe de tineret	3000 m obstacole 3 5000 m 2 3000 m 2 Cros 4 Total concursuri 11
ARGHIROPOL CONSTANTIN, 1946, școlar fondist, a practicat sporadic atletismul	3000 m obstacole - 9:48,8 Locul 3 la Campionatul național de cros echipe de tineret	3000 m obstacole 7 3000 m 1 1000 m 1 5000 m 1 Cros 4 Total concursuri 14

muncii de antrenament și activitatea profesională a studenților, fără a neglija însă nici celelalte aspecte.

În grupa de experiment au fost primiți studenți care mai practicaseră alergarea, dar și studenți începători care și-au exprimat dorința de a se antrena. Din această cauză, grupa s-a prezentat diferit din toate punctele de vedere. Experimentul propriu-zis a început în luna octombrie 1966 și s-a încheiat după un an de activitate, în noiembrie 1967.

ETAPE ALE CICLULUI ANUAL DE ANTRENAMENT

Conținutul planului anual de antrenament, structura ciclului anual (etapizarea lui) au avut la bază următoarele :

a) Calendarul competițional intern (de cel internațional nu putea fi vorba la acea dată).

b) Etapele planului de învățămînt.

c) Etapizarea dată de A. Lydiard și conținutul etapelor.

Am ajuns în felul acesta la următoarele etape de antrenament :

1. Etapa de crosuri. *Durata — 3 săptămîni. S-au executat 6 antrenamente pe săptămînă.* Sarcini : *pregătirea grupei în vederea participării la etapele crosului național și pregătirea pentru etapa următoare.* Mijloace principale : *alergarea pe teren variat cu creșterea distanței și menținerea tempoului de alergare, apoi cu scăderea distanței și creșterea tempoului de alergare.* Caracteristici : *corespunde cu începutul anului universitar. Alergătorii au participat la două crosuri, unele rezultate apreciindu-le ca foarte bune.*

2. Etapa de pregătire numărul 1 (iarnă-primăvară). *Durata — 20 de săptămîni. Numărul de antrenamente pe săptămînă : 5—6.* Sarcini : *dezvoltarea calităților fizice principale (rezistența și viteza) și găsirea unor complexe de exerciții care să dezvolte pe cît posibil concomitent calitățile fizice suplimentare (forța, detenta).* Mijloace principale : *alergarea pe teren variat cu accelerări la deal (tempo maxim) pe sistemul intervalelor (metoda antrenamentului pe intervale) alergarea pe sistemul intervalelor și repetărilor ; alergarea de durată cu sprinturi lansate.* Caracteristici : *corespunde cursurilor, examenelor din semestrul I și vacanței de iarnă.*

3. Etapa competițională numărul 1. *Durata — 10 săptămîni, a cîte 5 antrenamente pe săptămînă.* Sarcini : *intrarea în formă și menținerea formei sportive. Participarea la concursuri.* Mijloace principale : *alergarea pe sistemul intervalelor, alergarea repetată și alergarea de durată cu sprinturi lansate.* Caracteristici : *corespunde perioadei de cursuri.*

4. Etapa de pregătire numărul 2 (vara). *Durata — 7 săptămîni. Numărul de antrenamente pe săptămînă : 5—10.* Sarcini : *dezvoltarea în continuare a calităților fizice principale și suplimentare, în vederea concursurilor din vară și toamnă.* Mijloace principale : *alergarea pe teren variat în tempo variat, alergarea pe intervale, alergarea repetată, alergarea la deal, alergarea de durată.* Caracteristici : *corespunde perioadei de examene și vacanței.*

5. Etapa competițională numărul 2 (vara-toamna). *Durata — 14 săptămîni. Numărul de antrenamente pe săptămînă : 5—10.*

Sarcini : *atingerea formei sportive maxime, participarea la concursuri.* Mijloace : *identice cu cele ale etapei competiționale numărul 1.*

REZULTATELE EXPERIMENTULUI

Rezultatele acestui experiment se pot împărți în două :

1. Rezultate strict sportive.

2. Rezultate propagandistice.

Rezultatele privind prima categorie reiese din tabelul anexat. Dintre cele mai importante amintim : doi studenți au fost cooptați în lotul republican de juniori și seniori ; unii componenți ai grupei au participat la divizia A de atletism, concurînd de la egal cu cei mai buni alergători din alte cluburi ; s-a stabilit un record național la ștafeta 4 × 800 m.

Rezultatele sportive obținute de studenții din grupa de experiment au făcut o bună propagandă alergătorilor de semifond și fond în rîndul studenților din alte institute. Acest fapt va contribui în mod sigur la atragerea și a altor studenți în practicarea alergărilor de semifond și fond.

CONCLUZII

1. În mediul universitar, antrenamentul modern la alergările de semifond și fond poate fi aplicat studenților cu rezultate foarte bune. Acest fapt nu are efecte negative asupra pregătirii lor profesionale.

2. În ceea ce privește metodica de antrenament la semifond și fond se pot spune următoarele:

a) Etapizarea antrenamentului trebuie să se facă conform intereselor studenților, planului de învățămînt. Etapele lungi, așa cum sînt preconizate în lucrare, cu eventualele subetape în funcție de obligațiile profesionale, dă planificării și activității de antrenament o elasticitate mai mare, dă posibilitatea adaptării conținutului antrenamentului la orice schimbare survenită în activitate.

b) Mijloacele de antrenament preconizate în lucrare au următoarele caracteristici: kilometraj relativ mare, în ciuda numărului de antrenamente redus; intensitatea de parcurgere a distanțelor în antrenament este mare, dar acest lucru presupune o dozare judicioasă a volumului și intensității chiar în cadrul etapei, chiar în cadrul antrenamentelor de bază; alergarea la deal (adaptată după metoda lui A. Lydiard) este un mijloc important pentru dezvoltarea calităților fizice principale și suplimentare; de asemenea, un mijloc de bază în antrenament îl ocupă alergarea de durată; executată, fie pe teren variat fie pe pistă, în tempo variat.

c) Antrenamentul în afara stadionului trebuie să predomine în antrenamnetele semifondiștilor și fondiștilor.

d) Un factor care asigură obținerea rezultatelor bune este regimul de viață, sub toate aspectele lui.

3. Calendarul competițional intern nu este la ora actuală în măsură să asigure studenților, mai ales celor de categorii inferioare, o participare continuă și suficientă pentru obținerea unor rezultate pe măsura muncii depuse. Se ivește necesitatea unui calendar intern și internațional al studenților mai bogat.

4. O cercetare de acest gen, extinsă la nivelul lotului republican, la nivelul și al altor alergători fruntași, ar avea desigur ca rezultat o schimbare a concepțiilor de antrenament în alergările de semifond și fond în țara noastră, cu implicații dintre cele mai favorabile asupra performanțelor.

BIBLIOGRAFIE

TONI NETT: Metoda lui Lydiard în alergările de semifond și fond, Die Lehre der Leichtathletik (Beilage) nr. 17—18, 28 aprilie 1964.

Prof. MARIANA LUCESCU
Școala sportivă nr. 2 — București

RUGBIUL LA JUNIORI ȘI ȘCOLARI

Rugbiul este un joc sportiv cu un pronunțat caracter aplicativ multilateral. Fiind un joc „de contact", este necesar ca inițierea și îndrumarea începătorilor să se facă cu toată atenția, deoarece trebuie să evităm pe de o parte îndepărtarea de la practicarea rugbiului a elevilor mai puțin dotați fizic, care s-ar putea speria o dată cu primele contacte mai dure, iar pe de altă parte dezvoltarea tendințelor de joc dur la cei mai bine dezvoltați care, deși au cunoștințe minime despre rugbi, se simt superiori colegilor lor de secție din punct de vedere al calităților fizice.

Ideal ar fi ca cel puțin în momentul parcurgerii primilor pași în învățarea jocului de rugbi noii veniți să aibe posibilitatea să se antreneze și să joace cu parteneri de vîrstă

şi gabarit apropiat. Aceasta ar da posibilitatea atragerii spre rugbi a unor copii de vîrstă mică, sau, cu alte cuvinte, o specializare într-adevăr timpurie.

Rezolvarea pe care această problemă şi-a găsit-o în unele ţări cu o veche tradiţie rugbistică constituie un exemplu elocvent în această direcţie. Astfel, în Anglia copiii încep să practice rugbiul în şcoala primară, sub îndrumarea învăţătorilor. Se organizează jocuri inter-clase şi inter-şcoli, cu o regularitate care duce la intrarea în tradiţie. Trebuie precizat că la englezi neexistînd campionat organizat la nici o categorie şi, deci, cu atît mai puţin la juniori, jocurile amicale tradiţionale, la cele mai diferite nivele, constituie baza activităţii lor competiţionale. Important este însă altceva: datorită numărului mare de practicanţi ai rugbiului, nici o şcoală, colegiu sau universitate nu are o singură echipă. În funcţie de numărul de jucători de care dispune, fiecare unitate şcolară prezintă 2, 3, 5 sau mai multe echipe, astfel încît sîmbăta (la ei nu se joacă duminica) toţi elevii joacă la una din echipele şcolii, obiectivul fiecăruia dintre ei fiind promovarea la echipa mai bună, fără însă să fie timorat de faptul că nu va avea loc în vreuna din echipe. Cele arătate mai sus sînt valabile pentru toate categoriile de şcoli, precum şi pentru cluburi. Visul fiecărui începător este să ajungă să joace în prima echipă a şcolii şi mai tîrziu în cea a clubului. Este bine să menţionăm că această situaţie se petrece într-o ţară în care rugbiul datorează totul tradiţiei, şi unde elevii îşi plătesc singuri echipamentul. Situaţia este similară în toate ţările britanice (Scoţia, Ţara Galilor, Irlanda), ca să nu mai vorbim de Noua Zeelandă unde, datorită practicării rugbiului de la cea mai fragedă vîrstă, s-a ajuns la o bază de mase şi, implicit, la un nivel ridicat care stîrneşte invidia britanicilor. Să ne referim însă la o ţară mai apropiată de noi din toate punctele de vedere. Este vorba de Franţa. Pentru iniţierea copiilor în rugbi, francezii au preconizat „rugbiul educativ", noţiune care cuprinde diverse forme de rugbi redus (în 7 sau 8 jucători). În vederea limitării decalajului de vîrstă, gabarit şi posibilităţi fizice, francezii au creat 3 categorii de vîrstă pentru practicanţii rugbiului redus (ca de altfel şi în alte ramuri sportive) şi anume: benjamini, minimi şi cadeţi (10—12, 12—14 şi, respectiv 14—16 ani). În continuare, există două categorii de vîrstă pentru juniorii care practică rugbiul în XV: 16—18 ani (juniorii B) şi 19—21 ani (juniorii A). În ceea ce priveşte forma competiţională, francezii sînt mai apropiaţi de sistemul nostru competiţional decît englezii, avînd un campionat organizat, fără să fie exclus însă numărul mare de jocuri

amicale intrate în tradiție. În aceste condiții, este firesc ca în campionatul francez să existe un număr sporit de echipe la categoriile superioare. De remarcat faptul că în Franța există un campionat școlar, un campionat studențesc și un campionat militar, paralel cu campionatul organizat de federație pentru echipele de club la toate categoriile.

Regulamentul competițional aflat în vigoare la noi în țară prevede o singură categorie de juniori, cu vîrsta maximă admisă de 18 ani. Pe plan local (numai în București) s-a inițiat de cîțiva ani un campionat de rugbi redus, în 8 jucători, în care sînt admiși începători pînă la vîrsta de 16 ani. Această formă de organizare a activității competiționale este incompletă, în mod normal neputînd fi asigurată o împrospătare continuă a efectivului primei echipe de juniori a asociației clubului sau școlii.

După părerea noastră, lipsa unei competiții organizată special pentru copiii între 10 și 14 ani generează o serie de neajunsuri în munca de inițiere, selecție și perfecționare a juniorilor la rugbi. Această situație se adaugă lipsei noțiunilor de rugbi din programa de educație fizică pentru școlile generale, precum și a concepției greșite a unor părinți și a unora dintre cadrele didactice care consideră rugbiul ca un sport brutal ce duce, mai curînd sau mai tîrziu, la accidentări și infirmități.

Este un adevăr verificat că elevii sînt dornici în marea lor majoritate să practice rugbiul. De exemplu, dacă la o oră de colectiv sportiv le aduceam elevilor un balon de rugbi, le dădeam cîteva explicații sumare referitoare la regulile de joc și apoi îi puneam să joace, aveam în față un strașnic joc de rugbi, foarte primitiv, presărat cu multe greșeli, însă neașteptat de promițător pentru niște copii care pînă atunci nu numai că nu mai jucaseră niciodată, dar nici măcar nu văzuseră vreodată un joc de rugbi. Ulterior însă, fie că interveneau părinții, fie că, fiind vorba de copii prea slabi, nu aveam posibilitatea să-i angrenăm într-o competiție organizată, alături de alți copii de vîrsta lor, fiind atrași de alte sporturi. Din acest motiv am înregistrat un procent foarte mare de pierderi. În cadrul selecției pe care am efectuat-o am ținut seama de mai mulți factori. Dintre aceștia, menționăm : calități fizice, distanța mică între locuințele elevilor și locul unde se desfășura antrenamentul, „inteligență" în joc etc.

Calitățile fizice ale fiecăruia dintre elevi reieșeau tot în cursul jocului, dar în special la trecerea normelor de control, alcătuite dintr-o probă de viteză (60 m), semifond (800 m), tracțiuni în brațe și flotări.

Apropierea de locul de antrenament are o mare importanță, în special în cazul începătorilor. Am căutat întotdeauna să selecționăm jucători din școli și cartiere învecinate bazei sportive de antrenament.

„Inteligența" (ca jucători) a fost apreciată cu ocazia jocurilor de rugbi, fotbal, handbal sau baschet pe care le-am făcut cu fiecare grupă de începători.

După ce a fost făcută selecția, este indicat ca procesul de pregătire, care în general se face conform normelor elaborate de federația de specialitate, să se desfășoare pe grupe de vîrstă.

În cadrul secției de rugbi de la „Școala sportivă nr. 2" București am încercat să adaptăm (la condițiile existente la noi) principiile de organizare a secțiilor de rugbi ale școlilor și cluburilor din țările cu un rugbi dezvoltat. Astfel, am considerat necesar ca pe lîngă echipa de rugbi în XV să formăm o primă echipă de rugbi în VIII alcătuită din jucători de 14—16 ani, care să fie la rîndul ei dublată de o a treia echipă formată din începători de 14, 13 și chiar 12 ani. Această echipă activează tot în campionatul de rugbi în VIII al orașului București deoarece, așa cum am arătat mai sus, altă serie pentru copii mai mici nu există și nici nu este indicat ca jucătorii, chiar începători fiind, să fie ținuți departe de o competiție organizată. În felul acesta, toți componenții secției sînt angrenați într-o activitate oficială, țelul fiecăruia fiind promovarea în echipa imediat superioară.

Această formă de organizare a secției nu este însă perfectă. Numărul mare de jucători solicită în măsură aproape egală atenția unicului antrenor. Este știut faptul că, în mod normal, echipei de rugbi în XV ar trebui să i se acorde un plus de atenție, în special din punct de vedere tactic, pentru că rugbiul în XV ridică probleme deosebite și mult mai complexe față de rugbiul în VIII.

Aşa cum am mai arătat, în ţările cu o veche tradiţie rugbistică, datorită faptului că primele noţiuni de rugbi copiii le primesc încă din şcoală, este greu de presupus că în secţia de performanţă a unui club să ajungă un sportiv care să nu cunoască acest joc.

La noi însă, majoritatea copiilor vin la rugbi fără să fi văzut măcar vreodată un meci de la un capăt la celălalt, deci lipsiţi aproape de orice noţiune.

Pentru a putea obţine performanţe în aceste condiţii este necesară munca conjugată în cadrul secţiei a cel puţin doi antrenori. Dacă echipa de rugbi a Clubului sportiv şcolar din Bucureşti a cucerit de mai multe ori în ultimii ani titlul de „Campioană naţională de juniori", această performanţă se datoreşte în special faptului că secţia respectivă de rugbi a beneficiat în permanenţă de aportul a 2—3 antrenori, dintre care unul s-a ocupat numai de echipa „de performanţă".

Care sînt problemele deosebite pe care le ridică rugbiul în XV, faţă de rugbiul în VIII (versiune aplicată la noi în ţară), pentru că trebuie menţionat faptul că în ţara noastră s-a aplicat şi se mai aplică încă un regulament simplificat faţă de cel francez ?

— În primul rînd acomodarea jucătorilor promovaţi de la VIII la XV cu terenul normal de joc, ştiut fiind faptul că rugbiul în VIII se joacă pe jumătate de teren, de-a latul. În acest sens, experienţa anilor trecuţi ne-a arătat că această problemă este mai puţin simplă decît s-ar părea. Pentru acest motiv, în ultimul timp am folosit jucători mai avansaţi din echipa de rugbi în VIII la antrenamentele şi jocurile amicale ale echipei de XV. Obiectivul propus a fost atins în bună măsură, noii promovaţi demonstrînd reale progrese în privinţa aşezării şi orientării pe teren.

— O altă problemă pe care o ridică promovarea jucătorilor de la VIII la XV este folosirea loviturii de picior. În versiunea aplicată la noi în ţară, regulamentul de rugbi în VIII interzice orice fel de lovitură de picior, pe cînd în jocul de rugbi în XV lovitura de picior este un procedeu foarte uzitat. În această situaţie, noii promovaţi în echipa de rugbi în XV se împart în trei categorii : cei care continuă să nu folosească lovitura de picior ; cei care o folosesc inteligent, atunci cînd trebuie ; cei care abuzează de lovituri de picior.

După părerea noastră, categoria a treia este mai periculoasă decît prima, în sensul că, abuzînd de lovituri de picior, jucătorii vor încerca să rezolve întotdeauna în acest fel duelul cu adversarul direct, şutînd peste el, începînd deci să evite contactul direct cu adversarul şi împiedicînd construirea mult apreciatelor atacuri „la mînă", care constituie partea cea mai spectaculoasă a jocului de rugbi. Pentru prevenirea unor astfel de situaţii şi, implicit, pentru a-i obliga pe jucători să respecte disciplina tactică stabilită, în campionatul trecut am folosit pe postul de mijlocaş la deschidere — post cheie într-o echipă de rugbi — un jucător care, pur şi simplu, nu ştia să şuteze. Acest jucător a fost preferat altuia care începuse să abuzeze de lovituri de picior. Rezultatul imediat a fost că linia de ¾ a început să utilizeze mai bine baloanele furnizate de înaintare, jucătorul care nu ştia să şuteze a înscris în campionatul respectiv cele mai multe încercări pentru echipa sa, iar acum este titular în echipa de tineret „Progresul" (între timp s-a pus la punct cu loviturile de picior). Jucătorul care abuza de lovituri de picior a devenit un excelent centru, fiind selecţionat doi ani consecutiv în lotul naţional de juniori.

— În fine, mai există o a treia problemă legată de trecerea jucătorilor din echipa de rugbi în VIII la cel în XV. Copiii care la jocul de VIII erau excelenţi, atît în atac, cît şi în apărare, o dată promovaţi la jocul de XV nu mai dau acelaşi randament, deşi sînt foarte bine dotaţi fizic, au o bună tehnică individuală şi sînt destul de inteligenţi. După cîte am observat, este vorba de un complex psihologic, total nejustificat, dar căruia n-am reuşit să-i găsim încă antidotul.

O atenţie cu totul deosebită trebuie acordată caracterului şi comportării jucătorilor în general, şi pe teren în special, deoarece, rugbiul fiind un joc de contact prin definiţie, nu este închisă niciodată calea spre duritäţi şi nu de altceva, dar dacă am atras nişte copii în practicarea acestui sport, destul de vitregit la noi, este bine să-i învăţăm să joace în adevăratul spirit al jocului.

Asist. univ. MIRCEA BIBIRE
Institutul pedagogic — Bacău

CONTRIBUŢII LA CONŢINUTUL ŞI METODICA PREGĂTIRII COPIILOR (FETE) ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Analizînd multiplele aspecte ale pregătirii sportive moderne, am considerat că o importanţă foarte mare pentru gimnastica sportivă ar prezenta-o elucidarea următoarelor probleme de a căror bună rezolvare depinde direct durata stagiului de pregătire, calitatea şi certitudinea performanţelor viitoare : vîrsta de începere a gimnasticii de performanţă, selecţia, conţinutul activităţii (mijloacele şi volumul pregătirii fizice şi tehnice, precum şi raportul dintre ele), succesiunea învăţării şi metodica adecvată de lucru, evoluţia rezultatelor sportive, a sănătăţii şi dezvoltării normale, armonioase a sportivilor.

O dată stabilite aceste coordonate, am organizat activitatea secţiei de gimnastică „Dinamo-Bacău" pentru a realiza o pregătire cît mai bună menită să dea lotului republican în timp scurt gimnaste de certă valoare şi, în special, sportive cu perspective de creştere ulterioară.

Concomitent, această activitate a fost riguros urmărită pe linia unor considerente teoretice şi a observaţiilor făcute asupra marilor gimnaste străine, atît în ţară, cît şi peste hotare.

Experimentul a început acum 3 ani şi jumătate cu o grupă de 12 fetiţe cărora li s-au mai adăugat pe parcurs o fetiţă după o jumătate de an şi una după un an şi jumătate. Ambele sportive aveau o pregătire anterioară şi calităţi fizice relativ egale cu grupa selecţionată. Vîrsta copiilor era cuprinsă între 9 ani şi jumătate şi 11 ani.

I. PRIMUL AN DE PREGĂTIRE

Selecţia. Acest aspect fundamental s-a realizat în trei timpi distincţi.

1. Depistarea

Acest moment s-a realizat pe mai multe căi, determinate de condiţiile noastre specifice, fiind ajutaţi în mare măsură şi de tradiţia existentă : direct din şcoală (prin observarea elevelor la ore, prin discuţii în care copiii şi-au manifestat dorinţa de a practica gimnastica, fiind verificaţi sumar pe loc, aduşi de părinţi, de colege). Cu această ocazie am grupat 150 de fetiţe.

2. Selecţionarea propriu-zisă

Iniţial, toţi aceşti copii au vizionat un antrenament al gimnastelor avansate pentru a le trezi şi amplifica interesul şi pentru a le stimula dorinţa de a ajunge şi ele gimnaste. Apoi, au fost organizate 8 lecţii, pe grupe de cîte 20—25 de copii, care au avut ca temă prelucrarea sumară a calităţii lor şi probele de control care au urmat pentru a fi pregătiţi oarecum să-şi pună în valoare aptitudinile, calităţile fizice şi psihologice.

Probele pe care le-am considerat edificatoare pentru noi şi pe care le-au parcurs ulterior copiii au fost : sărituri ca mingea, cu reacţii cît mai scurte, urcarea şi coborîrea unei trepte cu frecvenţă maximă, alergare pe loc cu genunchii sus (pentru viteză) ; ridicarea picioarelor întinse peste cap din culcat pe un plan înclinat de 15—20°, îndoiri şi întinderi de braţe, din atîrnat, flotări din culcat înainte cu braţele sus, extensie prelungită, menţinerea poziţiei de sprijin înainte pe bară, genuflexiuni pe

Educaţie fizică şi sport, nr. 1/1969, pag. 18

un picior (pentru forță) ; podul și ridicarea în stînd, sfoară pe un picior „deschiderea" laterală, cumpănă, din șezînd cu picioarele apropiate, aplecare înainte, din șezînd cu picioarele depărtate, aplecare cu pieptul pe podea, întinderea completă a labei piciorului (pentru mobilitate), din semigenuflexiune sărituri ca mingea, cu reacție scurtă, sărituri cu gruparea picioarelor îndoite la piept, sărituri cu bătaie liberă și atingerea unui semn pe perete (pentru detentă).

Verificarea dezvoltării fizice a fost făcută avînd în vedere lungimea și proporționalitatea segmentelor, dezvoltarea musculaturii, a scheletului, ținuta și aspectul general.

Pentru verificarea capacității de orientare în spațiu și a îndemînării am cerut executarea roții laterale, stînd pe mîini la perete și rostogoliri ghemuite înainte.

Pentru verificarea capacității de învățare a unei mișcări noi, am cerut executarea unui exercițiu alcătuit pe loc, iar pentru verificarea echilibrului, cîteva variante de mers pe bîrnă.

În timpul desfășurării acestor probe, copiii au fost urmăriți permanent în ceea ce privește comportarea generală pentru a ne orienta în privința capacității de concentrare și mobilizare, voinței, tenacității și perseverenței.

Probele la care au fost supuși copiii par numeroase și grele ; ele însă dau mare certitudine asupra perspectivei de a învăța la timp gimnastica. Fetițele care au trecut cu succes aceste probe au demonstrat o pregătire și dezvoltare fizică mult superioară colegelor de aceași vîrstă, superioară nivelului pe care copiii obișnuiți îl ating după o activitate de specialitate.

La selecția făcută pe această bază, nu toți copiii reținuți (12) au îndeplinit în întregime complexul fiind însă cel mai aproape de el. Pe parcursul activității, înregistrînd deficiențele manifestate, am urmărit permanent să le aducem la nivelul celorlalte prin exerciții speciale. Această selecție definitivă a fost urmată de un al treilea moment, desfășurat în timp numit de noi *autoselecție* (3). Aceasta a constat din retragerea treptată și continuă a gimnastelor care nu au putut ține pasul cu cerințele programului stabilit.

De remarcat că cele care s-au autoeleminat au fost tocmai fetițele care au prezentat lipsuri la selecția propriu-zisă.

Tuturor copiilor rămași li s-a făcut un control medical riguros în urma căruia au fost găsite apte să desfășoare o activitate susținută.

Obiectivul pentru primul an de activitate a fost realizarea pregătirii inițiale. A fost abordată tehnica la toate aparatele în mod frontal. Realizările obținute urmau să fie verificate la sfîrșitul anului într-un concurs pentru categoria copii. Am acordat timp și atenție fiecărei componente a pregătirii tehnice, în următoarea ordine și importanță : acrobatică, bîrnă, sărituri, paralele, pregătire „artistică" (acest loc acordat nu reflectă aprecierea importanței în pregătire, ci posibilitățile concrete de care dispunem, lipsindu-ne muzica).

Acrobatica necesită multă îndemînare, orientare în spațiu, viteză de execuție și reacție, mobilitate articulară, calități psihologice. Ea prelucrează organismul în general și place mult copiilor, îi stimulează și îi angrenează într-o muncă dinamică, permite o bună densitate a lecțiilor de antrenament, chiar în condiții materiale slabe. Este foarte accesibilă posibilităților de care dispuneau fetele selecționate și a constituit o pregătire optimă pentru bîrnă, sărituri și chiar paralele. Densitatea ridicată a antrenamentelor a contribuit la realizarea unor importante adaptări la efort, fapt de mare importanță ulterioară. Acrobatica a fost prezentă în fiecare lecție, consumînd în prima perioadă aproximativ o treime din timpul de lucru ; ulterior, timpul alocat ei a mers în ușoară descreștere, spre sfîrșitul anului. S-au lucrat următoarele elemente : rostogoliri, răsturnările înainte, înapoi, lateral, răsturnarea înainte pe un picior (mai puțin pe două), îndreptare de pe cap (informativ), legări de răsturnări lente în combinații foarte variate, roată întoarsă, roată laterală, răsturnare înapoi, răsturnare înapoi de pe loc, stînd pe mîini, cumpene, sfoară (toate cele trei variante).

Prelucrînd aceste elemente am urmărit în mod permanent rezolvarea definitivă a următoarelor aspecte (înscrise ca un veritabil moto al activității) :

corectitudine tehnică, ținută impecabilă, amplitudine maximă a mișcărilor, înrădăcinarea la copii a dorinței de perfecționare continuă a elementelor de bază, formarea „atitudinii" conștiente și a deprinderii de a lucra independent, disciplinat, perseverent.

Nu am trecut la învățarea altor elemente mai grele decît după ce precedentele au fost însușite temeinic, deoarece acest sistem este mai economic decît cel care obligă la reluări, corectări, refaceri, contribuind la o însușire superficială.

Bîrna. La acest aparat s-a lucrat mult, știind că există o strînsă relație între timpul „consumat" pe ea și siguranța, precizia și reușita exercițiilor. Bîrna este cel mai ușor aparat din punct de vedere tehnic și deci putem realiza un nivel înalt al pregătirii cu posibilitățile fizice de care dispun copiii.

Pentru aceste considerente am avut permanent în sală 6—7 bîrne, practic fiecare gimnastă avînd aparatul ei la dispoziție o jumătate de oră pe zi. S-au efectuat următoarele elemente pe bîrne de diferite înălțimi : o largă suită de sărituri artistice simple, accesibile, repetate foarte mult, cumpene, alte poziții artistice menținute, întoarceri de 180°, rostogoliri, roată laterală, urcări simple, coborîre prin roată laterală, stînd pe mîini, răsturnări lente.

S-a lucrat fără pauze, deoarece efortul fizic pretins este mic. Solicitarea nervoasă intensă a scăzut cu timpul datorită automatizării ulterioare a multor mișcări.

Pentru cîștigarea siguranței s-au folosit : concursuri de elemente grele reușite, de finețe, aterizări din sărituri. S-a urmărit formarea obișnuinței ca timpul liber disponibil (în sală) să fie folosit prin lucru pe bîrnă.

Săriturile. Pregătirea la această probă a rămas deficitară față de planul nostru, datorită lipsei trambulinei corespunzătoare. Dezvoltînd viteza, detenta, curajul, hotărîrea, săriturile le-am inclus aproape în toate lecțiile, dar timpul afectat lor a fost insuficient, cu toate că la sărituri rezultatele se pot obține mai ușor comparativ cu celelalte probe. Am folosit următoarele exerciții : sărituri cu extensie de pe sol, de pe bîrne joase, apoi mereu mai ridicate (pentru perfecționarea aterizărilor elastice, precise și estetice și pentru dezvoltarea forței specifice), sărituri peste diferite obstacole, aparate (bănci, bîrne, saltele, cutii de ladă) pentru dezvoltarea îndemînării, detentei, curajului, sărituri ca mingea (cu diferite feluri de bătăi), cu accent pe reacții scurte (executate mai mult din glezne), bătăi pe trambulina elastică și zboruri diferite, sărituri de pe trambulina semielastică fără elan, cu elan scurt și cu elan normal, sprinturi, sărituri cu sprijin, ghemuită și peste capră, depărtată peste capră, cu prelungirea progresivă a primului zbor, peste capra înaltă, depărtată peste capra în lungime, peste 2 capre, depărtată peste cal-transversal, ghemuită peste cal-transversal, cu ridicarea pronunțată a bazinului.

Paralele. Aparatul cel mai pretențios din punct de vedere tehnic și relativ mai puțin accesibil posibilităților naturale ale copiilor selecționați este reprezentat de paralele. Lucrul la acest aparat a fost abordat insuficient totuși, mult mai direct decît prevederile obișnuite. Baza relativ bună pe care au realizat-o sportivele a determinat progresul substanțial din anul II, cînd am operat corectările ce s-au impus. S-au repetat exercițiile : pozițiile de bază pe aparat, răsturnări în sprijin pe bara joasă din elan și în forță, răsturnări în sprijin pe bara înaltă cu apel și împingeri în bara joasă, roată călare înainte, roată înapoi, în sprijin, balans din atîrnat pe bara înaltă, săritură în atîrnat îndoit pe bara joasă (exercițiu pregătitor pentru îndreptare s-a repetat foarte mult), din sprijin călare, cădere înapoi și urcare călare, coborîre prin subbalansare, din depărtat sprijinit, pe bara joasă, elemente și exercițiul impus pentru categoria copii (în ultima perioadă).

Pregătirea artistică. Concepția noastră despre necesitatea ei, despre contribuția în alcătuirea exercițiilor la sol și bîrnă ar fi situat-o pe același plan cu acrobatica și bîrna. Lipsa muzicii ne-a obligat să o amînăm, lucrînd doar elementele indispensabile și accesibile în același timp fără muzică. Cu toate că nu am făcut pregătire artistică în măsura necesară elevele noastre s-au caracterizat în toate concursurile prin ținută mult mai bună decît majoritatea gimnastelor care au folosit-o permanent și intens. Concluzia însă nu trebuie să fie eronată deoarece, pe de o parte noi am fost foarte exigenți asupra ținutei (de multe ori constituind chiar teme în lecții) corectitudinea tehnică obligînd ca o condiție intrinsecă, o ținută controlată, iar pe de altă parte pregătirea artistică făcută, în general, în unele secții nu a urmărit exigent această componentă fundamentală a ei (ținuta specifică).

S-au folosit următoarele exerciții : cele mai simple exerciții la bară, cele mai simple sărituri pentru exerciții la sol și bîrnă, piruete de 360° pe sol, „cheneuri", combinații de 2—3 sărituri, combinații de 2—3 sărituri cu piruete și poziții finale, „valuri" de brațe și trunchi, mersuri și alergări specifice, mici exerciții din material studiat.

Aceste mijloace, poate mai reduse ca număr față de cele folosite în alte secții, au fost finisate cu grijă, constituind un material din care s-au putut combina exerciții pentru categoria copii.

Pregătirea fizică a fost realizată, ca de altfel și în ceilalți ani, prin intermediul celor 3 grupe de mijloace preconizate inițial. Nivelul atins la sfîrșitul primului an permitea executarea programului tehnic stabilit, iar la unele probe de control, considerate ca fiind edificatoare pentru gimnastică, evidențiau caracteristici superioare mediei, arătînd o creștere simțitoare față de rezultatele obținute la selecție.

Cele trei grupe de mijloace pentru pregăitrea fizică au fost: exercițiile pregătitoare, exercițiile ajutătoare și repetarea elementelor de tehnică la toate aparatele.

1. Exercițiile pregătitoare erau formate din serii de exerciții analitice, selective, deosebite ca structură de conținutul învățării tehnice. S-a urmărit dezvoltarea unor calități fizice sau diferite grupe musculare cu adresă precisă, întărirea articulațiilor, amplificarea gradului lor de mobilitate, completarea directă a lipsurilor constatate în lecția respectivă sau a unor carențe mai vechi, dezvoltarea însemnată a unor grupe musculare sau caltiăți fizice necesare învățării unui element original sau de mare dificultate. Controlul medical efectuat periodic a evidențiat o continuă și importantă adaptare la efort.

2. Exercițiile ajutătoare constau din exerciții special construite avînd în structura lor elemente ale viitoarelor mișcări, într-o formă accesibilă, constituind oarecum literele viitoarelor cuvinte — care de multe ori nu se lasă pronunțate integral. S-a urmărit pregătirea fizică specifică diferitelor elemente, învățarea concomitentă a unor acțiuni parțiale ale elementelor aflate în pregătire, formarea sau perfecționarea unor complexe de calități fizice și psihologice (premise ale învățării ulterioare).

3. Repetarea elementelor de tehnică la toate aparatele s-a făcut respectînd unele prevederi metodice pentru aceasta ca: număr de repetări, serii, ușurări inițiale (pentru a nu altera tehnica corectă), executarea lor independentă, iar în anul II și III au fost făcute cu îngreuieri. Aceasta a dus la obținerea pregătirii fizice complexe.

Controlul medical efectuat periodic a evidențiat o continuă și importantă adaptare la efort.

II. AL DOILEA AN DE PREGĂTIRE

Obiectivele celui de al doilea an de pregătire au fost: adîncirea pregătirii de specialitate prin însușirea de elemente grele la acrobatică și bîrnă precum și învățarea elementelor de bază la paralele; ridicarea simțitoare a capacității de efort specific; obținerea rezistenței pentru participarea în concursuri.

Acrobatică: repetarea cu cerințe sporite a elementelor însușite anterior, perfecționarea celor 2 sfori și însușirea celei de a 3-a, legări de răsturnări, roată laterală — răsturnare înapoi, roată laterală — 2—3 răsturnări, o „danilovă", roată laterală — 2—3 răsturnări înapoi, roată laterală — salt grupat, legări în torent a 3—4 elemente diferite, stînd pe mîini — rostogolire în stînd pe mîini.

Bîrnă: repetarea și perfecționarea elementelor învățate, sărituri mai grele și mai ample, întoarceri, piruete de 360° cu oprire pe ambele picioare, roată laterală pe o mînă, o răsturnare lentă înainte sau înapoi, urcări pe un picior, în sfoară laterală, prin rostogolire etc. coborîri prin răsturnare înainte, răsturnare lentă înapoi, „danilovă" laterală, stînd pe mîini cu diferite întoarceri, alcătuirea exercițiilor liber alese pentru fiecare gimnastă.

Paralele. Aplicînd exercițiile corective corespunzătoare, am abordat mai substanțial conținutul tehnicii la acest aparat: urcare călare, roată înapoi din balans atîrnat pe bara de sus, subbalansare cu întoarcere de 180° din sprijin și sprijin depărtat pe bara de sus, îndreptare în sprijin pe bara de jos, îndreptare pe bara de jos cu apucarea barei de sus, coborîri prin: subbalansare din depărtat pe bara de jos sau de sus, subbalansare fără sau cu diferite întoarceri, coborîre prin „keleti" de pe bara de sus, legări de 2—4 elemente, alcătuirea unui exercițiu liber ales pentru fiecare gimnastă, învățarea și perfecționarea exercițiului impus pentru categoriile I și a II-a juniori.

Sărituri: repetarea în condiții îngreuiate a tuturor săriturilor fără sprijin din anul precedent (creșterea numărului de repetări ale seriilor, creșterea ritmului, a înălțimii, a dificultății obstacolelor), serii lungi de ridicări pe vîrfuri (40—80 de ori pe serie),

sărituri cu sprijin plutitor depărtat peste capră ; sărituri depărtate și ghemuite peste capra de 1,20—1,25 m, sărituri cu sprijin plutitor ghemuit peste cal, sărituri cu sprijin plutitor depărtat peste cal, sărituri cu răsturnare (corpul îndoit) — 0,90 m, sărituri cu răsturnare (corpul îndoit) 1 m, sărituri cu răsturnare (corpul semiîndoit) 1 m, executarea răsturnării înainte de pe cal transversal.

Pregătirea artistică : s-au repetat și perfecționat (mai ales pe seama creșterii amplitudinii) toate exercițiile învățate anterior, s-au prelucrat sărituri noi mai dificile, piruete de peste 360°, legări de 2—4 sărituri combinate cu poziție artistică sau cu elemente acrobatice, combinații scurte de mișcări din gimnastica artistică sau dans modern, prelucrate pentru a le transforma în părți de exercițiu la sol.

O gimnastă din această grupă, la 11,5 ani a devenit campioană absolută la categoria junioare mari (14—16 ani).

III. AL TREILEA AN DE PREGĂTIRE

Obiectivele celui de al treilea an de pregătire au fost : însușirea de elemente grele la toate aparatele pentru alcătuirea exercițiilor liber alese de categoria maestre, creșterea substanțială a capacității de efort specific, introducerea în lotul republican de tineret a 1—2 gimnaste de valoare certă, depășirea tuturor realizărilor, raportate la vîrsta sportivelor.

Acrobatică. În afara materialului prelucrat în anul precedent și reluat cu cerințe sporite s-au mai executat : a doua danilovă, roată laterală, răsturnare și salt grupat, roată laterală salt întins, roată laterală — salt întins cu picioarele depărtate, diferite torente, elemente personale.

Paralele : îndreptare înainte în sprijin înapoi, îndreptare înainte în sprijin înapoi cu depărtarea picioarelor și apucarea barei de sus, roată înapoi pe bara joasă cu apucarea barei de sus, răsucit, roată înainte și înapoi în sprijin înapoi, coborîre prin „keleti", coborîre prin „hect", coborîre prin roată înainte în echer de pe bara de sus, elemente personale, legări combinații, alcătuirea unui exercițiu liber ales.

Bîrnă : repetarea exercițiilor învățate cu volum și intensitate crescută, cu exigență maximă privind amplitudinea, însușirea celei de a II-a răsturnări lente, piruete de 360° și peste 360° ; legări de răsturnări și roți laterale, o săritură personală, răsturnare înainte, coborîre prin „danilovă" simplă sau cu întoarcere, urcări personale, lucru cu legări lungi și exerciții întregi.

Sărituri : săriturile fără sprijin, sărituri de la 0,50 m și, imediat, încă o săritură, bătăi pe trambulină cu elan mediu, partea I a săriturilor prin stînd pe mîini, partea I a săriturilor prin roată laterală, sărituri prin stînd pe mîini de pe 2 trambuline, exerciții analitice pentru dezvoltarea forței specifice, ridicări pe vîrfuri în serii 60—100 de ori, serii de sărituri cu bătăi foarte scurte.

Pregătirea artistică : selecțiuni din „materialul" parcurs anterior, cu cerințe superioare, sărituri complicate pretinzînd coordonări ale mișcărilor brațelor, piruete de, și peste 720°, alcătuirea și perfecționarea de combinații artistico-acrobatice.

Nivelul pregătirii fizice, verificat prin probe „clasice" pentru gimnastică, arată o creștere deosebită. Gimnastele executau cu ușurință următoarele : 10 îndoiri și întinderi de brațe din atîrnat, 20 de flotări, 10 ridicări ale picioarelor din atîrnat, pînă la punctul de apucare, 3 sfori ; mobilitatea coloanei vertebrale și a articulației scapulo-humerale foarte bună, iar detenta mult îmbunătățită.

IV. ANUL AL PATRULEA DE PREGĂTIRE (PREZENTUL)

În această perioadă, continuă pregătirea a patru gimnaste în vîrstă de 13—15 ani.

Obiectivele actuale sînt : însușirea de noi elemente grele și personale, creșterea în continuare a capacității de efort, introducerea în lotul național de tineret a întregii grupe, evidențierea pregătirii în concursuri de răspundere.

Activitatea din ultimul an a fost desfășurată sub influența necesităților impuse de federația de gimnastică, legată de bogatul calendar competițional internațional și de „Cupa speranțelor olimpice", concurs organizat în țara noastră. Volumul și intensitatea muncii au purtat amprenta necesității de a atinge forma sportivă sau de a o menține (de mai multe ori) cu diferite gimnaste, în funcție de planificare. Acest fapt a influențat munca de însușire a tehnicii planificate pentru acest an, rămînînd în

urmă pe această linie. Concursurile dese şi munca specifică pentru a face faţă onorabil au contribuit şi în ceea ce priveşte pregătirea psihologică a sportivilor, le-a mărit experienţa, le-a dat satisfacţii. Totodată, au avut ocazia să-şi cunoască valoarea reală, să se compare, să se autoanalizeze şi să contribuie în mai mare măsură la pregătirea lor viitoare.

Particularităţile metodice care au caracterizat lecţiile de antrenament se refereau la : volumul de lucru, intensitatea efortului, organizarea activităţii în cadrul lecţiilor, încălzirea, atitudinea gimnastelor faţă de lecţii, exigenţa, forme stimulative, tabere de pregătire, pauzele din timpul lecţiei.

Menţionăm că, încă din primul an, volumul repetărilor a fost foarte mare la acrobatică, bîrnă, sărituri fără sprijin, elemente de gimnastică artistică şi exerciţii de pregătire fizică.

La paralele şi sărituri cu sprijin, datorită numărului redus de aparate, volumul repetărilor a fost mai redus.

În anul al II-lea volumul repetărilor a crescut mult şi la aceste aparate datorită scăderii numărului de gimnaste şi formării atitudinii conştiente de respectare a programului de lucru stabilit pentru fiecare. În ultimul trimestru apropiindu-se concursurile, volumul repetărilor a scăzut pe seama creşterii intensităţii.

În anul al III-lea volumul şi intensitatea efortului şi-au împărţit de mai multe ori prioritatea, în funcţie de ponderea pe care a prezentat-o învăţarea noilor elemente sau repetarea de combinaţii şi exerciţii pentru concurs ; indiferent însă de prioritate, volumul şi intensitatea au depăşit mult pe cele din anii precedenţi.

O mare parte din realizările experimentului prezentat se datoresc faptului că am reuşit să obţinem o participare conştientă şi activă a sportivilor la antrenamente.

Legat de acest lucru, activitatea independentă a contribuit la ridicarea nivelului pregătirii psihologice a sportivelor, care au fost educate să fie mereu nemulţumite de propriile execuţii, să lucreze cu răbdare pentru perfecţionare şi autodepăşire, să observe, să ajute şi să-şi corecteze colegele. Diferitele forme stimulative folosite au ridicat starea emoţională, contribuind la intensificarea eforturilor.

Pauzele sînt necesare numai rareori în antrenament ; este important să le folosim dînd copiilor explicaţii, ajutînd sau corectînd colegele după efortul depus. Taberele de vară au prezentat o mare importanţă pentru activitatea gimnastelor, lucrînd numai în aer liber la munte ; volumul efortului a fost foarte mare, durata antrenamentului depăşind 4 ore (de multe ori efectuîndu-se două lecţii pe zi).

REZULTATELE OBŢINUTE

1. Bagajul motric însuşit, precum şi calitatea lui este corespunzătoare categoriei maestre.

2. Pregătirea fizică constituie un suport satisfăcător, prezentînd însă şi scăderi care trebuie să fie obiectul atenţiei viitoare.

3. Sănătatea şi adaptarea la efort a sportivelor sînt foarte bune.

4. Performanţele cele mai bune înregistrate de membrele grupei experimentale sînt :

— o gimnastă (la 11,5 şi 13,5 ani) — de două ori campioană absolută la junioare mari ; la 12 ani — locul 6 la individual compus, la „Cupa F.R.G." ; de la 12 ani — permanent componentă de bază a echipei naţionale de tineret ; la 13 ani — locul 5 la individual compus şi locul 3 la sol la „Cupa speranţelor olimpice", în compania „tineretului" forţelor mondiale din gimnastica feminină, fiind mai tînără cu 2 ani decît toate sportivele clasate pe primele 10 locuri ; pînă în prezent a participat la 8 întîlniri internaţionale ;

— 2 gimnaste au participat cîte o dată în echipa naţională de tineret.

CONCLUZII

— Multilateralitatea mijloacelor gimnasticii sportive, vastitatea tehnicii şi deci, durata stagiului obligă să se înceapă activitatea cît mai devreme, în jurul vîrstei de 9—10 ani.

— Selecţia este un factor esenţial pentru viitoarele gimnaste de performanţă. Vor fi selecţionate fete frumos şi armonios dezvoltate, perfect sănătoase, cu o motricitate şi un nivel al calităţilor fizice mult superior mediei.

— Fetițele selecționate la această vîrstă prezintă o mică diferență față de băieți, din punct de vedere al capacității motrice, au labilitate nervoasă superioară, instinctul de autoapărare este mai puțin consolidat. Ele își formează repede și temeinic simțurile pretențioase și fine ale echilibrului și orientării în spațiu. Această vîrstă constituie perioada cea mai valoroasă pentru învățarea mișcărilor.

— Fiecare gimnastă reprezintă un veritabil „caz" care trebuie tratat cu mijloace și metode strict individualizate.

— Conținutul și metoda de lucru (elaborate în urma experimentului) nu pot avea decît o valoare orientativă. Valabilitatea lor se restrînge paralel cu creșterea nivelului de pregătire a gimnastelor.

— Se impune revizuirea temeinică a programei de bază pentru gimnastică în secțiile de performanță, pentru raționalizarea maximă a mijloacelor și succesiunii lor în drumul spre măiestria sportivă.

— Toate elementele care nu au valoare semnificativă pentru însușirea conținutului exercițiilor de categorii superioare trebuie înlăturate. Este deci necesar să se facă eforturi pentru reducerea volumului mișcărilor care trebuie învățate, pentru simplificarea bagajului elementelor tehnice specifice, paralel cu aprofundarea extremă a tehnicii elementelor fundamentale.

— Se va urmări învățarea definitivă privind tehnica, ținuta, amplitudinea mișcărilor, evitîndu-se revenirile, corectările, consumatori neeconomici de timp și energie.

— Timpul trebuie să fie împărțit cu grijă între pregătirea tehnică și fizică, stabilind o corelație cît mai rațională între ele, pentru realizarea unei pregătiri rapide. În economisirea timpului, de mare importanță este alegerea momentului potrivit abordării elementelor noi.

— O preocupare permanentă o va constitui pregătirea fizică. Aceasta trebuie efectuată cît mai strict pe direcția necesităților, prin exerciții care rezolvă simultan sarcini multiple.

— Cele mai susținute eforturi pentru înrădăcinarea atitudinii conștiente, exigente și a muncii independente vor fi recompensate cu prisosință. La 12 ani, gimnasta trebuie să devină, în bună măsură, propriul ei antrenor, vizînd realist cele mai înalte culmi ale performanței sportive.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. CLEMENT BACIU

Spitalul Brîncovenesc — București

BIOLOGIA LOCOMOȚIEI UMANE (I)*

Definirea termenului de „locomoție umană" trebuie acceptată în afara formulelor clasice sau moderne, care nu au făcut decît să-i altereze înțelesul, restrîngîndu-i conținutul. Majoritatea autorilor înțeleg prin locomoție o deplasare a *corpului animal* în totalitate, dintr-un punct în altul, aparatul principal care deservește această funcție luînd numele de aparat locomotor.

Locomoția animală poate fi definită ca fiind *„fie deplasarea unui segment al corpului dintr-un punct în altul din spațiu, față de un punct de referință, fie în forma ei cea mai complicată — deplasarea întregului corp în spațiu, față de un punct de sprijin anterior"*.

Locomoția animală este forma cea mai desăvîrșită de mișcare a materiei vii, forma care subordonează și înglobează toate celelalte forme ale mișcării biologice. În cadrul locomoției animale, locomoția umană ocupă un loc deosebit, atît prin caracterele ei, cît și prin filogenia și ontogenia ei.

Formele superioare ale mișcărilor nu pot fi explicate integral prin aplicarea legilor formelor inferioare de mișcare. Mișcarea biologică (de exemplu viața și locomoția organismelor vii) nu poate fi explicată pe deplin numai prin aplicarea legilor mișcărilor mecanice, fizice sau chimice. Mișcarea biologică este o formă superioară de mișcare, care dispune de calități și mecanisme noi, caracteristice acestei forme. În cadrul acestora, formele inferioare de mișcare nu sînt fundamentale, ci numai auxiliare și nu epuizează esența formei superioare a mișcării biologice. Natura biocurenților nervoși și musculari, deși este asemănătoare, nu este identică naturii curenților electrici. Seg-

*) Lucrare efectuată la Institutul pedagogic București, Facultatea de educație fizică, Catedra de anatomie funcțională și biomecanică.

mentele osoase nu acționează ca niște simple pîrghii, iar forța lor de acțiune nu se poate determina matematic apelîndu-se la formulele clasice de determinare a funcțiilor mecanice ale pîrghiilor, deoarece intervin o serie de alți factori (componența articulară, „momentul" mușchiului, intervenția hipomiochlioanelor, existența mușchilor pluriarticulari etc.).

În înțelegerea și interpretarea mișcării biologice, aplicarea legilor din mecanică, din fizică și chimie nu reușește să redea întreaga complexitate a fenomenelor, ci numai să prezinte schematic și mecanicist unele aspecte singulare ale complexului proces biologic — locomoția animală.

EVOLUȚIA FILOGENETICĂ A LOCOMOȚIEI ANIMALE

Mișcarea a precedat și pregătit condițiile favorabile și indispensabile apariției materiei vii. După cum se știe, în apariția materiei vii se disting trei stadii evolutive : stadiul chimic, stadiul coloidal și stadiul morfologic.

Iritabilitatea

În stadiul chimic, mișcarea s-a manifestat sub forma combinațiilor principalelor elemente chimice, realizîndu-se primele grămezi plurimoleculare *(coacervatele lui De Young)*. În această fază se pun bazele *mișcării pseudopodale* (amiboidale), care nu sînt în fond decît *chimiotropisme* (mișcări pasive comandate de tropismele față de unele substanțe chimice ale mediului exterior).

În stadiul coloidal, în care moleculele chimice s-au grupat formînd *substanțele albuminoide coloidale*, a apărut *mișcarea browniană*. Într-o soluție coloidală, micile particule solide ale albuminoidelor dispersate și suspendate sînt animate de o mișcare neîncetată. Această mișcare, denumită mișcare browniană, se explică prin agitația moleculară a fluidelor.

Sistemul realizat de soluția albuminoidă coloidală este instabil și fragil. Acestea se explică prin fenomenele electrice ale

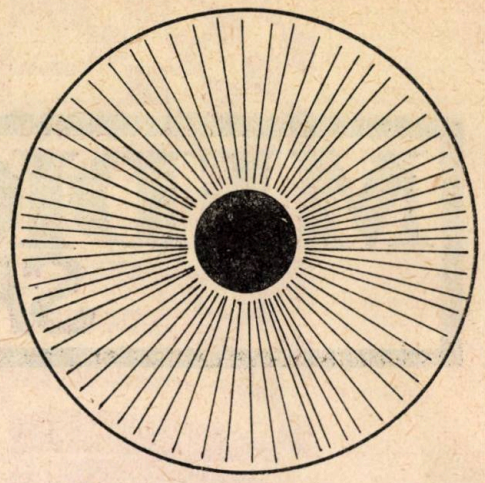


Fig. 1

miceliilor, adică ale corpurilor impure dispersate în soluție. Pentru o mai bună înțelegere, vom da exemplul miceliilor de ferocianură de cupru coloidal, substanță rezultată din unirea ferocianurei de potasiu cu sulfatul de cupru. Miceliile ferocianurei de cupru coloidale sînt alcătuite dintr-un nucleu (strat intern) format de ferocianura de cupru și dintr-un strat exterior format de ferocianura de potasiu (fig. 1). Cele două straturi ale miceliilor sînt încărcate electric diferit. Alternanța electrică a straturilor micelare realizează în interiorul miceliilor o energie considerabilă, dar în același timp le conferă și un mare grad de instabilitate și fragilitate. Acestea pot fi considerate substratul uneia din caracteristicile esențiale pe care le va prezenta materia vie și anume *iritabilitatea*, formă primitivă a *sensibilității*.

În stadiul morfologic, în care materia vie se structurează și se prezintă sub formă de celule (cu nucleu, membrană, protoplasmă etc.), schimburile electrice ale acestora cu mediul exterior continuă. Sarcinile electrice ale celulei se dispersează în mediul înconjurător și pentru a-și menține existența, celula trebuie să se reîncarce electric continuu. Acest proces se realizează mai puțin prin nutriție și în

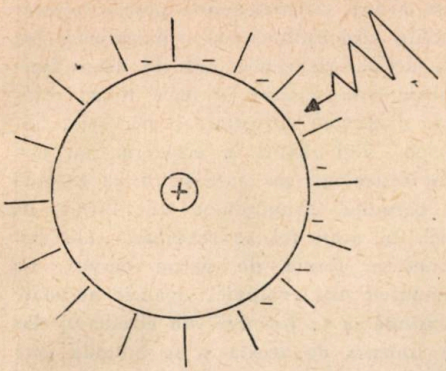


Fig. 2

cea mai mare măsură prin mișcările (deplasările) celulare în mediul în care trăiește.

Să lum exemplul organismelor monocelulare ciliate (fig. 2). Aceste organisme, ca și celelalte organisme vii, sînt corpuri eterogene față de mediul în care se găsesc. Este cunoscut faptul, tradus de altfel în principiu, că toate corpurile eterogene, supuse la vibrații de diferite ordine (mecanice, calorice, radiații etc.), se încarcă electric. Corpurile metalice și corpii buni conducători de electricitate (elementele negative) se încarcă pozitiv, iar celelalte corpuri se încarcă negativ.

Organismele monocelulare ciliate, datorită vibrațiilor cililor în timpul deplasărilor, se vor încărca deci negativ *(Laville)*, fiind vorba de un corp eterogen supus unor vibrații mecanice (element pozitiv).

Mișcarea a deținut rolul primordial în etapele dezvoltării stadiului morfologic. Referindu-ne la diviziunea organismelor în vegetale și animale, organismele fixate la sol s-au impregnat la suprafață cu celuloză pentru a fi cît mai rezistente. Această impregnare a atras o stăvilire a sensibilității și mobilității lor. De aceea, la aceste organisme nu a fost necesară dezvoltarea sistemului nervos. *Techoveyeres* spunea: *„Refuzînd viața liberă, cu toate hazardurile ei, celula a renunțat prin aceasta la însăși dezvoltarea conștiinței. Aspirațiunile ei au rămas limitate, ea însăși rămînînd legată de pămînt, eternă sclavă a globului"*. Dimpotrivă, organismele care și-au continuat dezvoltarea morfologică în deplină libertate au evoluat în sensul îmbunătățirii permanente a sensibilității și a posibilităților lor de mișcare. Ele au fost obligate să se deplaseze continuu pentru a-și asigura existența, deplasările pe anumite direcții fiind dependente de factorul utilitate. Așa cum afirmă *„Legea opțiunii vitale"* a lui Carnot, organismul va opta pentru aceea care-i este mai utilă. Rezultatul acestor mișcări utilitare, din ce în ce mai complexe, a fost apariția și perfecționarea contractibilității, reflectivității și a sistemului nervos.

Contractibilitatea

Necesitatea de a reactiva la stimulii exteriori și mai ales necesitatea de a se deplasa în scopuri utilitare au atras pe lîngă dezvoltarea iritabilității și a celei de a doua calități esențiale a materiei vii, *contractibilitatea.*

Contractibilitatea protoplasmatică primitivă constă din deformările protoplasmei. Pornindu-se de la această formă primitivă, contractibilitatea a evoluat, permițînd deplasarea întregului organism celular în raport cu mediul exterior. Etapele evolutive ale contractibilității au fost următoarele: *mișcările amiboide, mișcările ciliate, mișcările flagelare* și *mișcările musculare.*

Mișcările musculare se efectuează prin contracția musculară, forma cea mai evoluată a contractibilității. Celulele musculare au rezultat din adaptarea morfofuncțională a unui grup de celule, care s-au specializat în vederea dezvoltării continue a contractibilității. Mușchiul striat a apărut la nevertebratele superioare (moluște, cefalopode, insecte) ca o necesitate funcțională și s-a perfecționat continuu, atingînd o dezvoltare maximă la vertebrate.

Dezvoltarea unor mușchi striați nu ar fi fost posibilă fără apariția în interiorul

corpului și a unor puncte de sprijin dure (scheletul osos) și a articulațiilor. În aceste condiții, aparatul locomotor poate fi privit ca un rezultat final al desăvîrșirii contractibilității protoplasmatice.

Reflectivitatea

Necesitatea de a reacționa la stimulii exteriori și necesitatea deplasării în scopuri utilitare au atras dezvoltarea continuă a celor două calități esențiale ale materiei vii : *iritabilitatea* și *excitabilitatea*. Mai tîrziu, acestea s-au reunit într-o calitate nouă, superioară, denumită *reflectivitate*. Sub denumirea aceasta se înțelege calitatea esențială a organismelor de a sesiza impresiile factorilor externi sau interni și de a reacționa față de aceștia. În dezvoltarea acestei calități esențiale superioare, *Roger* recunoaște trei etape evolutive :

1. reflectivitatea aneurogenă ;
2. reflectivitatea neuroidă ;
3. reflectivitatea nervoasă.

Reflectivitatea aneurogenă (forma cea mai elementară) se bazează pe tropisme și se întîlnește la amoebe. Organismele nu dispun de nici un aparat nervos. Sesizarea impresiilor și a reacției față de ele se bazează exclusiv pe iritabilitatea și contractibilitatea substanței vii neorganizate.

Reflectivitatea neuroidă se realizează prin anumite zone profunde ale protoplasmei anumitor celule, care încep să se specializeze. Acest tip de reflectivitate se întîlnește la hidra de apă dulce, constituită doar din două foițe celulare suprapuse. Celulele de origină ectodermică diseminate pe tot întinsul suprafeței externe a corpului joacă și rolul celulelor senzitive și contractile, purtînd denumirea de *celulele neuro-musculare ale lui Kleinberg*. Și în organismul uman se pot întîlni relicve ale acestui tip de reflectivitate primitivă și anume cilii vibratili ai bronhiilor.

Reflectivitatea nervoasă se realizează în urma apariției organelor nervoase specializate. Astfel, meduza (deși face parte tot din grupa celenteratelor) posedă organe tactile, ochi rudimentari și pungi auditive. La aceste organisme celulele neuro-musculare s-au separat în două tipuri celulare distincte : musculare și nervoase. Ultimele, deși rămîn în ectoderm, nu mai sînt diseminate pe toată suprafața externă a corpului, grupîndu-se sub formă de inel. În acest fel se realizează cele mai primitive forme de sistem nervos. La animalele mai evoluate, organele nervoase continuă să se formeze din ectoderm, dar se izolează de acesta și se înfundă spre interiorul organismului, spre a fi mai bine protejate. Astfel, izolat și diferențiat, sistemul nervos ajunge să se organizeze sub formele cele mai variate ; la anelide, artropode și moluște el se compune dintr-o serie de mici ganglioni uniți unul de altul prin mici cordoane nervoase sau chiar nervi. La vertebrate ele se prezintă sub forma unei lungi tije de substanță nervoasă, mai mult sau mai puțin umflate spre extremitatea cefalică și adăpostită în canalul osos cranio-vertebral. De aceea, datorită formei lui, partea centrală a sistemului nervos al vertebratelor poartă denumirea de *axă cerebro-spinală*.

Datorită perfecționării continue a aparatului locomotor pe de o parte și a sistemului nervos, pe de alta, organismele animale ajung să dispună de posibilități din ce în ce mai complexe de mișcare, ajungîndu-se pînă la forma superioară a locomoției, *locomoția umană*.

Dezvoltarea locomoției umane nu ar fi posibilă fără adoptarea posturei bipede.

Tipurile de postură și locomoție

Se pot descrie, în linii mari, trei tipuri principale de postură și de locomoție animală : *cvadrupedia*, *brahiația* și *bipedia*.

Cvadrupedia este tipul de postură și de locomoție al animalelor patrupede. Centrul de greutate este situat anterior, aproximativ deasupra membrelor anterioare. Exemplul tipic îl reprezintă bizonul (fig. 3).

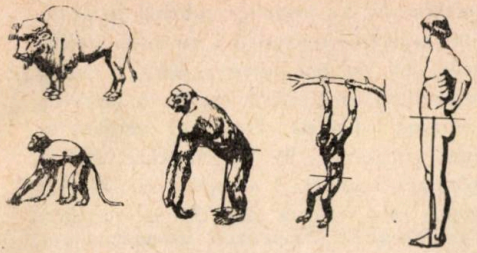


Fig. 3

Brahiația este tipul de postură și de locomoție al primatelor, care folosesc membrele anterioare pentru a se atîrna și a se deplasa în copaci. Centrul de greutate este plasat mai posterior, aproximativ în mijlocul trunchiului. Exemplele tipice sînt reprezentate de diferite specii de maimuțe. Membrele anterioare ale acestor animale se alungesc ajungînd — la urangutan, de exemplu — să aibă 202,60 la sută față de trunchi, în timp ce membrele posterioare se scurtează și ajung să aibă 118,2 la sută față de trunchi.

Bipedia este tipul de postură și de locomoție caracteristic omului, care folosește obișnuit membrele inferioare, pentru statică și locomoție. Centrul de greutate este plasat tot la nivelul trunchiului, dar mai jos.

Celelalte specii animale nu folosesc bipedia decît ocazional. Cîinele, calul și alte animale pot fi dresate să stea sau să meargă pe membrele inferioare. Experimental, la șoareci nou-născuți cărora li s-au amputat membrele anterioare, s-a putut obține o formă de bipedie *(Fénard)*. În nici unul dintre aceste cazuri nu este vorba de o locomoție verticală asemănătoare cu cea a omului, deoarece nici coloana vertebrală, nici poziția și forma craniului nu se modifică. Ursul și cangurul, deși se pot deplasa pe membrele posterioare, nu se apropie de verticalitatea caracteristică a omului, membrele lor inferioare fiind mult flectate. De asemenea, maimuțele, despre care se știe că au posibilitatea să se ridice ocazional pe membrele posterioare, nu prezintă nimic asemănător cu bipedia omului *(C. Arambourg)*. Coloana vertebrală prezintă o curbură unică asemănătoare celei a patrupedelor, iar curburile de compensare necesare proceselor de echilibrare sînt reprezentate de segmentele membrelor inferioare flectate.

Bipedia umană se deosebește fundamental de postura sau locomoția verticală ocazională a celorlalte animale. Ea a atras unele modificări morfo-funcționale caracteristice omului și a fost indispensabilă însăși evoluției psiho-fizice a acestuia. Membrele inferioare se extind din genunchi și șolduri, iar curburile de compensare necesare proceselor de echilibrare apar la nivelul coloanei vertebrale (fig. 4). *A. Delmas*, profesor de anatomie la Facultatea de medicină din Paris, spunea: *„Bipedia umană presupune o anumită plasticitate, o anumită adaptare la o serie de condițiuni foarte variate, la tot ceea ce poate presupune o activitate omenească oarecare, în spațiu și în timp"*. Cele mai importante modificări morfo-funcționale rezultate din bipedie pot fi considerate următoarele:

1. *eliberarea membrelor anterioare* care, din membre ce deserveau statica, s-au transformat în aparate de prehensiune și veritabile organe senzoriale.

Mîinile, cum afirmă *Aristotel*, au fost primele instrumente ale omului, au fost instrumentele *„care au precedat și care au produs toate celelate instrumente, organe deopotrivă ale investigației și locomoției"*.

Dezvoltarea sistemului nervos și a inteligenței au fost strîns legate de dezvoltarea mîinii. *„Dominarea naturii* — a spus *Engels* — *a început odată cu dezvoltarea mîinii și a muncii"*.

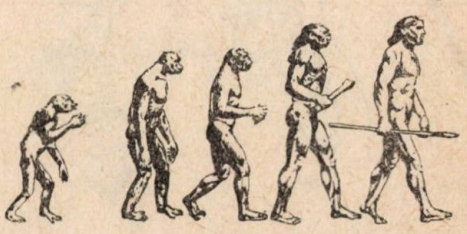


Fig. 4

Radișev spunea — pe bună dreptate — că *„Mîinile au format calea spre inteligență"*.

Chiar denumirea de om provine, în unele limbi, cum ar fi engleza (The man) sau germana (Der Mann), de la latinescu *manus*, care înseamnă mînă.

Legătura intimă dintre dezvoltarea structurii și funcțiilor cerebrale și bipedia este demonstrată și de fenomenul „omul-lup". În India au fost descoperite cîteva cazuri de „oameni-lupi" proveniți din copiii adoptați și îngrijiți de animalele sălbatice. Acești „oameni-lup" au revenit la postura și locomoția cvadrupedă, se deplasau cu o viteză deosebit de mare, dar au rămas niște ființe inferioare din punct de vedere al dezvoltării mintale.

2. *Verticalizarea coloanei vertebrale* atrage o adaptare morfofuncțională caracteristică. La primate, coloana își menține aceleași caracteristici ca și la patrupede. Ea nu este altceva decît o punte suspendată, sprijinită la capete de membre, susținînd viscerele. Numărul vertebrelor este următorul : 26 de vertebre mobile deasupra sacrului, 3 vertebre sacrate, iar coada este formată din 20 de vertebre. La antropoide (cimpanzeu, urangutan, gorilă), numărul vertebrelor este următorul : 23—24 de vertebre mobile deasupra sacrului, 5—6 vertebre sacrate ; coada dispare. La nivelul șarnierei lombo-sacrate se produce, deci, o sacralizare, o integrare la sacru a celei de a cincea vertebre lombare.

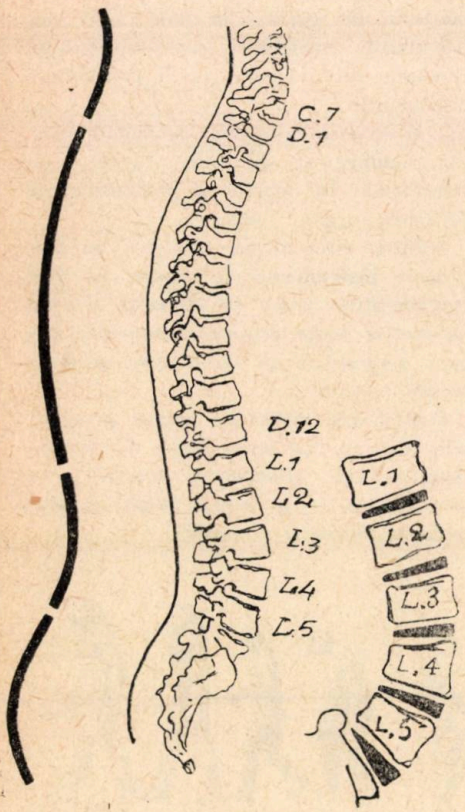


Fig. 5

La om formula este : 24 de vertebre mobile deasupra sacrului (7 cervicale, 12 dorsale, 5 lombare), 5 vertebre sacrate și 3—5 caudale. Sacrul, care este segmentul de sustentație al coloanei vertebrale, și-a unificat vertebrele într-un corp comun, tocmai pentru a putea face față acestei necesități funcționale, iar numărul de vertebre mobile de deasupra lui, s-a redus de la 26 la 24. Verticalizarea coloanei vertebrale a atras însă nu numai modificarea numărului vertebrelor, ci și a formei întregii coloane, care a început să se curbeze (fig. 5). Prima curbură s-a produs în regiunea lombară ca urmare a ridicării capului și eliberării membrelor anterioare. Ea este orientată cu concavitatea posterior. Celelalte curburi apărute ulterior sînt curburi de compensație. Astfel structurată, coloana vertebrală ajunge să nu fie o tije rectilinie, ci o sinusoidă, ceea ce îi conferă o rezistență mult mai mare la presiuni.

3. *Orizontalizarea găurii occipitale* — care la antropoide este dispusă oblic — este o urmare directă a verticalizării coloanei vertebrale. Această orizontalizare a fost decisivă deoarece orientarea senzorială a craniului (în special fața) a rămas constantă. Craniul posterior s-a rotat înapoi, oferind astfel pereților lui posibilitatea să se dezvolte sub influența dezvoltării progresive a emisferelor cerebrale (fig. 6). Astfel, cutia craniană a gorilei

Fig. 6

are o capacitate de 685 cm³, a pithecantropului de 870 cm³ și a omului actual, în medie, de 1 400 cm³.

4. *Echilibrarea centrului de greutate* în bipedie este o problemă de biomecanică deosebit de delicată. Staționarea și locomoția verticală este cea mai instabilă dintre toate *(A. Delmas)* și poate fi calificată drept *„potențialmente catastrofală" (J. Napier).*

Postura și locomoția bipedă presupune un mare consum de energie și nu este practic posibilă decît prin intrarea în acțiune a numeroase arcuri și acte reflexe. Poziția bipedă nu cunoaște o stabilizare strict pasivă. Oile pot dormi în picioare ; cîinii și caii pot rămîne chiar după moarte în picioare, în sprijin patruped. Poziția patrupedă reprezintă și o poziție de repaus. Omul se prăbușește dacă își pierde controlul efectuat de centrii nervoși. Poziția bipedă nu este o poziție de repaus.

În poziția bipedă, centrul de greutate oscilează continuu, tinzînd să cadă în afara poligonului de susținere. Pentru menținerea poziției este necesară intrarea în acțiune a milioane de receptori și de circuite nervoase, antrenarea tuturor analizorilor, sesizarea a zeci de mii de centri nervoși. Necesitățile de echilibrare ale centrului de greutate au contribuit și ele la o dezvoltare corespunzătoare a sistemului nervos, dar mai ales la apariția și dezvoltarea cerebelului.

5. *Lărgirea cîmpului vizual* a rezultat din verticalizarea coloanei vertebrale, înălțarea nivelului capului și rotarea craniului. Împreună cu ceilalți factori, ea a contribuit la dezvoltarea encefalului și a craniului și deci, la evoluția caracteristică psiho-fizică a corpului omenesc.

6. *Lungimea membrelor* se modifică și ea. De exemplu, la urangutan membrele anterioare sînt lungi (202,6 la sută față de trunchi), iar cele posterioare sînt scurte (118,2 la sută față de trunchi). La om, membrele superioare se scurtează și ajung la 158,6 la sută față de trunchi, iar membrele inferioare se alungesc și ajung la 171,9 la sută față de trunchi.

Din această cauză, oamenii nu sînt cățărători excelenți. Dacă vor să se urce pe un trunchi de copac, cuprinzîndu-l cu brațele, se lovesc cu fața de el. Pentru aceasta, unii locuitori din insulele Pacificului folosesc o coardă cu care își prelungesc membrele superioare, iar muncitorii care lucrează la întreținerea rețelelor telefonice folosesc niște cîrlige prelungitoare speciale. În schimb, prin lungimea membrelor inferioare se ușurează mersul și alergarea, mărindu-se pasul și fuleul.

Inversarea lungimii membrelor la maimuțe și la om face ca axul lung al trunchiului, în poziție patrupedă, să fie dirijat invers (la maimuță — caudo-cranial și de jos în sus, iar la om — caudo-cranial și de sus în jos) (fig. 7). Pentru a-și dirija axul lung al trunchiului (caudo-cranial și de jos în sus) omul trebuie să-și flecteze membrele inferioare, ca în poziția stînd ghemuit.

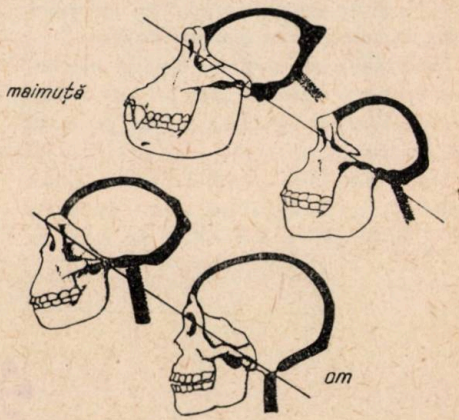


Fig. 7

EVOLUȚIA ONTOGENETICĂ A LOCOMOȚIEI UMANE

Se poate afirma că evoluția ontogentică a locomoției umane urmărește, în linii generale, evoluția filogentică a locomoției animale.

Copilul are, încă din viața intra-uterină, reflexul absolut al mișcării. Odată cu nașterea, el face o serie de mișcări dezordonate, reprezentînd rezultatul unei simple înlănțuiri de reflexe absolute. În continuare, mișcările omului parcurg o lungă și complicată dezvoltare motorie, urmărită pe etape de vîrstă și prezentată ca atare *(G. Schaltenbrand* — 1927 și *B. Bobath* — 1962).

În prima lună copilul prezintă o postură simetrică, cu predominanța tonusului mușchilor flexori. Din această cauză el nu poate să-și întindă complet membrele. Controlul asupra poziției capului este foarte slab, iar dacă îi întoarcem capul într-o parte, corpul urmează mișcarea capului „ca o bucată".

Din prima pînă în a patra lună a vieții se dezvoltă tonusul mușchilor extensori. Extensia începe la nivelul capului, cuprinde coloana și apoi șoldurile ; poate să roteze și izolat capul pe trunchi.

La patru luni copilul face mișcări simetrice cu mîinile (le ridică aproape de față, ține și duce la gură diferite obiecte etc.) și poate urmări cu privirea un obiect care se mișcă, pe o distanță scurtă.

Între patru și șase luni tonusul mușchilor extensori crește și apar primele reacții de echilibru (în pozițiile culcat pe burtă și pe spate).

La șapte luni copilul poate ridica capul la verticală, stînd culcat pe burtă și se poate ridica din culcat pe spate în poziția șezînd ; începe să se folosească mai mult de o mînă.

Între șapte și opt luni copilul se întoarce pe spate și pe burtă, stă pe genunchi și pe mîini și se poate ridica pe genunchi.

Între opt și zece luni copilul se ridică în picioare, dar nu are încă dezvoltate reacțiile de echilibru pentru staționea bipedă.

La un an copilul poate să stea în picioare, dar nu are dezvoltate reacțiile de echilibru pentru mers, pășind numai ținut de mînă. La această vîrstă începe să-și perfecționeze prehensiunea și face opoziția police-degete.

Între un an și un an și jumătate copilul ajunge să meargă singur, avînd o bază de susținere („mers antropoid") și nu este capabil să se întoarcă decît mergînd pe o traiectorie circulară.

La doi ani copilul aleargă, poate să urce scările, ține obiecte pentru scris între degete, poate desena prin imitație un unghi sau un cerc.

La trei ani copilul poate sări înapoi.

La trei ani și șase luni copilul poate să stea pe un singur picior, timp de două secunde.

La cinci ani copilul poate să scrie, să deseneze, să coasă, să cînte la un instrument. La această vîrstă dezvoltarea motorie a copilului a atins un nivel înalt, considerîndu-se matură. De la această vîrstă începe perfecționarea mișcărilor. Între actele simple de mers, hrănire, îmbrăcare-dezbrăcare și desăvîrșirea mișcărilor necesare în muncă, artă, educație fizică și sport rămîne de parcurs o cale lungă și grea, în care fiecare act se perfecționează cu prețul unui efort imens printr-o muncă dirijată și susținută *(N. Robănescu).*

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN

Institutul mediço-farmaceutic — București

PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ SAU PE RAMURI DE SPORT?

La începutul anului universitar 1968—1969, Catedra de educație fizică și sport a „Universității" București a organizat o „masă rotundă" cu participarea cadrelor didactice din învățământul superior, în cadrul căreia s-au dezbătut unele probleme ale activității de educație fizică la acest nivel.

Inițiativa catedrei de la „Universitatea" București contribuie la îmbunătățirea activității de educație fizică din învățământul superior, la sporirea eficienței ei, la căutarea unor soluții practice care să asigure îmbogățirea conținutului lecțiilor și adaptarea lor la cerințele vieții contemporane, îmbunătățirea mijloacelor și metodelor de lucru și punerea lor în concordanță cu recentele cuceriri ale științei și tehnicii.

Acțiunea se încadrează în ansamblul preocupărilor generale de perfecționare și modernizare a învățământului, sarcini trasate de Congresul al IX-lea al P.C.R., stimulată de dezbaterea publică a *„Studiului Ministerului Învățământului cu privire la îmbunătățirea și perfecționarea învățământului superior"*, de *„Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport"* din 1967 și *„Legea învățământului"* (13.V.1968).

Ca și la celelalte discipline predate în învățământ și în domeniul educației fizice se pune problema așezării acestui obiect pe bazele reale, în concordanță cu tradițiile pro-

gresiste ale școlii românești, cu cerințele vieții contemporane și, aspect specific educației fizice, cu tendințele de dezvoltare a activității sportive pe plan mondial.

Din multiplele aspecte ale activității de educație fizică din învățămîntul superior, considerăm că autorii referatului intitulat *„Contribuții la îmbunătățirea și orientarea conținutului lecțiilor de educație fizică cu studenții anului I"* (N.R.—apărut în numărul 12/1968 al acestei reviste) s-au oprit asupra celor mai importante și anume : îmbunătățirea conținutului activității de educație fizică. În funcție de acest conținut și implicit de eficiență putem aprecia dacă educația fizică răspunde sau nu sarcinilor ce-i revin în cadrul procesului complex de formare a specialiștilor de înaltă calificare pe care-i pregătește învățămîntul superior pentru nevoile producției, științei și culturii. Din acest punct de vedere, problema de bază care se ridică este aceea de a preciza dacă în învățămîntul superior conținutul activității de educație fizică se axează în continuare pe pregătirea fizică generală (ca în învățămîntul liceal) sau pe ramuri de sport, deci, un conținut propriu și diferit de cel din liceu. Cu alte cuvinte, se pune problema stabilirii orientării activității de educație fizică într-o direcție sau cealaltă.

Cu toate că actele normative elaborate de Ministerul Învățămîntului precizează orientarea „pe ramuri de sport" a activității de educație fizică a studenților din anul I, mai există încă păreri care susțin un sistem de „pregătire fizică generală" pentru întreaga masă de studenți sau pentru majoritatea acestora.

Adepții „pregătirii fizice generale" pornesc de la aprecierea că nivelul de pregătire fizică a studenților la intrarea în învățămîntul superior este scăzut și că ar mai fi nevoie de încă un an de pregătire fizică generală, urmînd ca activitatea pe ramuri de sport să înceapă abia în anul II.

Ne pronunțăm de la început adepții opiniei potrivit căreia activitatea de educație fizică și sport din învățămîntul superior trebuie să fie orientată pe ramuri de sport. Și iată de ce :

Considerăm că activitatea de educație fizică din învățămîntul superior trebuie să marcheze un stadiu mai înalt și variat de pregătire a tineretului față de învățămîntul de cultură generală, axat pe pregătirea fizică realizată în cei 12 ani de educație fizică școlară. În afara notei de „noutate" pe care o aduce educația fizică din învățămîntul superior (prin organizarea sa pe ramuri de sport) ea trebuie să reprezinte și o etapă calitativ superioară față de cea din învățămîntul de cultură generală unde are un caracter mai „uniform" și este orientată spre realizarea pregătirii fizice generale. Noi credem că în învățămîntul superior, la fel ca la celelalte obiecte de studiu, studentul trebuie să găsească și la educație fizică un cadru didactic a cărui competență și autoritate de specialist să fie unanim recunoscută, iar cadrele didactice specializate în cadrul Institutului de educație fizică și sport să-și poată valorifica integral cunoștințele „în specializarea obținută".

Sub acest aspect, catedrele de educație fizică din învățămîntul superior dispun în prezent de suficiente cadre didactice specializate și capabile să asigure studenților o pregătire corespunzătoare în majoritatea ramurilor de sport.

Nivelul de pregătire fizică generală al absolvenților liceelor — apreciat de unii ca deficitar — nu poate constitui argumente pentru continuarea activității de educație fizică pe aceleași principii ca în învățămîntul local, întrucît printr-o lecție pe săptămînă nu se va putea să se realizeze (într-un an) ceea ce școala medie nu a putut obține cu două lecții pe săptămînă pe parcursul a 12 ani de educație fizică.

Din experiența celor mai bune cadre didactice care predau pe ramuri de sport, rezultă că în anul I se poate asigura, în paralel, obținerea nivelului de pregătire fizică generală necesară însușirii ramurilor de sport practicate de studenți și inițierea acestora într-o ramură de sport (atletism, gimnastică, baschet, fotbal, handbal, volei etc).

Noi considerăm că însușirea unor elemente de tehnică specifice activității pe ramuri de sport atunci cînd este vorba de activitatea sportivă de masă nu este întotdeauna condiționată de un nivel înalt al pregătirii fizice. Situația se schimbă atunci cînd urmărim să obținem rezultate de valoare într-o ramură de sport și cînd un nivel înalt de pregătire fizică generală constituie o premisă indispensabilă specializării și anterioară acesteia.

Nu poate fi neglijat nici „aspectul formativ" al activității de educație fizică cu studenții anului I. Necesitatea cunoașterii elementelor de tehnică și tactică specifice unei ramuri de sport, de către fiecare student, izvorăște în primul rînd din caracterul recreativ pe care trebuie să-l capete activitatea de educație fizică din învățămîntul superior și, în al doilea rînd, din faptul că *pentru a simți plăcerea activității sportive, studenții trebuie să-și însușească un minimum de elemente și procedee de tehnică, fără de care practicarea oricărui sport este lipsită de asbectul său emoțional.*

În cadrul activității obligatorii din anul I, studenții trebuie să primească și noțiunile teoretice legate de condițiile de organizare și desfășurare a activității ramurei de sport pe care o practică. În felul acesta ei vor căpăta înțelegerea aprecierii corecte a sportului preferat și vor putea răspunde în viitor sarcinii de a deveni instructori sportivi voluntari la locurile lor de muncă, în condițiile cunoașterii tehnicii, tacticii și a problemelor de organizare și desfășurare a activității unei ramuri de sport. Ar fi greșit însă să se aprecieze că activitatea sportivă poate fi limitată la practicarea nesistematică a unei ramuri de sport, la realizarea unor lecții în care nu se pune problema însușirii corecte și metodice a tehnicii și tacticii, dar se obține o bună dispoziție și o stare de „entuziasm general".

Desfășurarea unei activități de educație fizică cu caracter de pregătire fizică generală nu poate răspunde necesității de a imprima educației fizice *caracterul recreativ și reconfortant*, atît de necesar studenților și ar transforma-o într-un obiect pe care studenții vor trebui să-l „accepte" sau să-l „suporte" din obligație, dar nu din plăcere. În afara unui număr redus de studente, care dintr-o greșită înțelegere a noțiunilor s-ar putea pronunța pentru activitatea cu caracter de pregătire fizică generală (din motive de ordin estetic), marea masă a studenților preferă să practice atletismul, baschetul, fotbalul, gimnastica, handbalul, voleiul etc.

Această dorință a tineretului de a practica o ramură de sport, încă din băncile școlii generale, se accentuează pe măsură ce înaintează în vîrstă. Nu pot fi trecute cu vederea nici indicațiile date de Ministerul Învățămîntului care precizează că *„studenții își vor alege singuri ramura de sport"* pe care doresc să o practice în anul I, tocmai pentru a răspunde dorințelor acestora și a-i atrage spre o formă de activitate plăcută, recreativă, organizată.

Rezultatele anchetelor recente întreprinse la un număr de 14 instituții de învățămînt superior din București, Brașov, Cluj, Craiova, Iași, Timișoara de către Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S., prin catedrele de educație fizică și sport, în legătură cu „modul de folosire a timpului liber de către studenții din anul I" confirmă faptul că majoritatea studenților solicită să învețe un sport și manifestă serioase rezerve față de pregătirea fizică generală.

Este adevărat că organizarea activității de educație fizică „în mod uniform", pentru toți studenții, păstrîndu-se unitatea grupelor de învățătură, este mai comodă pentru catedre și are avantaje organizatorice indiscutabile față de activitatea pe ramuri de sport, care presupune „reîmpărțirea" întregului colectiv de studenți, în funcție de dorința lor de a practica un sport sau altul. Credem însă că satisfacția pe care o vor avea studenții (prin organizarea lor în grupe de educație fizică pe ramuri de sport) merită acest efort din partea cadrelor didactice.

Referitor la „perioada" în care se recomandă să se predea o ramură de sport, ea nu-și poate găsi un loc mai bun decît în primul an de studii, cînd educația fizică este obligatorie și cînd sînt asigurate toate condițiile pentru desfășurarea unei activități organizate. Transferarea ei în anii II-VI, cînd activitatea sportivă este facultativă, este mult mai dificilă, deoarece după anul I desfășurarea unui proces de învățămînt metodic și sistematic nu mai poate fi asigurat decît cu un număr limitat de studenți. Această măsură ar însemna pierderea celui mai bun an de inițiere într-o ramură de sport și restrîngerea activității sportive din facultăți.

Nu trebuie uitat faptul că, începînd din acest an, studenții intră în învățămîntul superior după 12 ani de educație fizică sistematică, cu caracter de pregătire fizică generală, iar vîrsta obținerii performanțelor înalte în activitatea sportivă corespunde la majoritatea ramurilor de sport cu vîrsta efectuării studiilor superioare.

În sprijinul temei noastre, nu ar fi lipsit de interes să vedem care este poziția specialiștilor în domeniul pregătirii sportive a copiilor și juniorilor.

Cercetările efectuate în mod sistematic în ultimii 15—20 de ani și mai ales „practica" ne arată că vîrsta la care se începe inițierea și specializarea pe ramuri de sport este din ce în ce mai mică. La ramurile de sport în care performanțele înalte se bazează pe perfecționarea mișcărilor și pe eforturi maxime cu caracter de viteză și viteză-forță (cu o durată relativ redusă), cea mai indicată perioadă de începere a inițierii este vîrsta de 8—10 ani, iar pentru specializare — 11—13 ani (Dungaciu P., Furnică D., Farpel, Ghibu E., Gămulea Fl., Kakuev, Ludu V., Motîlenskaia, Nagornîi, Nicu Al., Vieru N. etc). Pentru ramurile de sport caracterizate prin eforturi maxime de forță și rezistență, unde maturitatea sportivă se manifestă la o vîrstă mai tîrzie, inițierea începe la 15—16 ani și specializarea în jurul vîrstei de 17 ani.

În ultimii ani, tendința generală manifestată în procesul de pregătire sportivă a tineretului (pe plan mondial) este aceea de începere a inițierii și specializării la vîrste

tot mai fragede. Această tendință este sprijinită de argumente de ordin biologic, fiziologic și psihic.

Fenomenul „accelerării" proceselor de maturizare a tineretului ne demonstrează în mod elocvent că tinerii de azi sînt mai dezvoltați decît cei de acum 10—20—30—40 de ani, sub toate aspectele. După unele date din U.R.S.S. (Kukușchin G.) rezultă că băieții de 15 ani din anul 1960 sînt cu 11,7 cm mai înalți decît cei din anul 1923 de aceeași vîrstă (163,9—152,2 cm) și cu 10,6 kg mai grei (53—43,1 kg), în timp ce tinerii din România de 15 ani, din anul 1964 — mediul urban (G. Tănăsescu) au înălțimea cu 8 cm mai mare decît cei de aceeași vîrstă din anul 1950 și un spor ponderal de 4,7 kg.

Un studiu similar făcut în Cehoslovacia de Miroslav Prokopec arată că în perioada 1895—1961 tinerii de 15 ani au realizat o creștere în înălțime de 15 cm (148,8—163,8) și de 12 kg în greutate (40,7—52,7 kg).

În domeniul educației fizice, care este strîns legată de dezvoltarea fizică și psihică a tineretului, acest fenomen nu poate fi trecut cu vederea fără riscul de a fi depășit de realitate și de evenimente.

Dacă la tinerii de o vîrstă inferioară celei pe care o au studenții se acceptă posibilitatea începerii specializării pentru „sportul de performanță" este oare logic să se mai pună la îndoială posibilitatea și chiar „necesitatea" desfășurării unei activități pe ramuri de sport la tineretul universitar ? Noi apreciem că nu, întrucît trecerea la activitatea pe ramuri de sport nu înseamnă încetinirea perfecționării continue a pregătirii fizice generale, ci presupune „continuarea acesteia paralel cu pregătirea într-o ramură de sport" (Nagornii). Pentru învățămîntul superior, sarcina pregătirii fizice generale poate fi mai ales realizată în partea pregătitoare a lecțiilor printr-o folosire rațională a mijloacelor generale ale educației fizice, îmbinate cu cele ale ramurei de sport. Unele cadre didactice susțin chiar că sarcinile de pregătire fizică generală se pot realiza în condiții bune folosind numai mijloacele specifice ale sportului practicat (Petruț I, Teleguță I., Pădureanu V). Cu toate că nu sîntem adepții acestei opinii în totalitatea sa, admitem totuși, că în măsura în care este necesară pregătirea fizică generală pentru însușirea unei ramuri de sport *în vederea practicării și cu caracter de destindere și recreație*, mijloacele de care dispune în prezent fiecare ramură de sport pot satisface și nevoile pregătirii fizice generale a studenților. De altfel, majoritatea specialiștilor admit că învățarea elementelor și procedeelor tehnice și chiar practicarea globală a sportului respectiv se poate face la o vîrstă fragedă și nu este condiționată de un înalt nivel de pregătire fizică generală (Răduț C, Ionescu Maria).

Dacă la elevi practicarea unei ramuri de sport rămîne *o activitate facultativă, ce se face în afara programului obligatoriu de educație fizică, la studenți ea trebuie făcută în cadrul acesteia.* Organizarea activității „pe ramuri de sport" asigură în același timp și *legătura organică între activitatea didactică propriu-zisă și activitatea sportivă competițională*, la care studenții trebuie angrenați încă din primul an de studii, în funcție de nivelul de pregătire pe care îl au.

O altă trăsătură caracteristică a activității de educație fizică din învățămîntul superior este „diversificarea" formelor de activitate.

Tendința de diversificare a activității de educație fizică și sport se remarcă din ce în ce mai accentuat încă din învățămîntul de cultură generală și se accentuează pe măsură ce ne apropiem de vîrsta maturității. *„Un copil, ca și un adolescent, îndrăgește de cele mai multe ori nu educația fizică, în general, ci anumite forme concrete ale ei, anumite sporturi"* (Ghibu E.) Această manifestare diferențiată a preferințelor este bine să fie cunoscută și luată *în considerare în organizarea întregii activități de educație fizică, pentru a o dirija și pune de acord cu interesele generale ale mișcării sportive și cu dorința unui cît mai mare număr de tineri.*

Extinderea și dezvoltarea educației fizice în ultimele trei decenii (cînd s-au înregistrat salturi spectaculoase) s-a făcut în primul rînd pe seama orientării activității pe ramuri de sport. Sînt elocvente în acest sens măsurile luate de Ministerul Învățămîntului în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport în privința dezvoltării activităților sportive din școli, a înființării și creșterii numărului de *școli sportive, licee cu program de educație fizică și a înmulțirii competițiilor sportive școlare*, la toate ramurile de sport.

Chiar dacă ideea practicării unor ramuri de sport întîmpină încă o serioasă opoziție în învățămîntul de cultură generală, practica dovedește că ea cîștigă tot mai mult teren și se impune ca o realitate pe care nu o putem ignora. Pentru acest motiv, în învățămîntul superior apare tot mai evidentă necesitatea de a se acorda *mai multă atenție unor ramuri sportive la „modă"*, îndrăgite și cerute de masa de studenți, cum sînt : judo-ul, scrima, culturismul, tenisul de cîmp și altele. Trăsătură caracteristică a învățămîntului

superior (de a fi inițiatorul și promotorul ideilor îndrăznețe) merită să fie promovată și susținută cu mai multă convingere și în domeniul eduacției fizice și sportului întrucît pe această cale se pot realiza simultan două obiective : atragerea tineretului spre activitatea de educație fizică și dirijarea lui în direcția dorită.

Studierea modului de organizare a activității de educație fizică a studenților pe plan mondial ne arată că aproape toate țările lumii au acceptat forma de organizare pe ramuri de sport.

În ultimii ani nu s-a semnalat nici o țară în care să se renunțe la activitatea pe ramuri de sport în favoarea pregătirii fizice generale ; situația inversă este din ce în ce mai frecventă. În țara noastră, pînă în anul 1957 activitatea de educație fizică avea caracter de pregătire fizică generală nu numai pentru anul I, ci și pentru anul II. La fel ca noi, au renunțat la acest sistem și alte țări (Ungaria, Bulgaria), iar în prezent, din cîte cunoaștem, doar două țări s-au dovedit mai conservatoare și acordă prioritate activității de pregătire fizică generală celei pe ramuri de sport : R. P. Chineză și Spania.

În încheiere, dorim să subliniem unele probleme a căror importanță considerăm că este bine să fie scoasă în evidență.

1. Orientarea activității de educație fizică din învățămîntul superior este de neconceput fără a se ține seama de tendința generală a activității sportive pe plan mondial. Aceasta presupune mai multă rezervă față de orice *tendință de absolutizare* a unor concepții și păreri neverificate și neconfirmate de practică. În aceeași măsură, este indicată o mai mare „receptivitate" față de numeroasele elemente înnoitoare care apar și o *„atitudine critică și selectivă"* față de ceea ce este depășit și perimat.

2. Activitatea de educație fizică din învățămîntul superior trebuie să fie organizată cu preponderență pe ramuri de sport. Cealaltă formă (pregătirea fizică generală) constituie o abatere de la regulă și merită să fie luată în considerare numai în măsura în care organizarea activității pe ramuri de sport nu este posibilă.

Pentru studenții care nu au perspective să realizeze performanțe demne de a fi luate în considerare, activitatea sportivă din facultăți trebuie să fie direct legată de posibilitatea asigurării unei activități practice recreative, reconfortante și compensatoare, care să asigure un echilibru între volumul redus de activitate fizică și volumul mare al preocupărilor intelectuale și activității statice a studenților.

3. Apreciem că este necesar să se revizuiască unele opinii cu privire la „nivelul de pregătire fizică" pe care îl considerăm indispensabil pentru însușirea tehnicii unei ramuri de sport. Nu putem fi de acord cu împingerea „la infinit" a limitei de vîrstă la care se poate începe însușirea unei ramuri de sport, pentru considerentul că nu s-a asigurat o pregătire fizică generală suficientă, tot așa cum credem că însușirea tehnicii unor ramuri de sport (pentru a fi practicată cu caracter recreativ) se poate face și cu un nivel de pregătire fizică generală mai scăzut.

4. Actualele instrucțiuni ale Ministerului Învățămîntului și C.N.E.F.S. cu privire la organizarea și desfășurarea activității de educație fizică din învățămîntul superior cuprind elementele de bază necesare desfășurării procesului de învățămînt în spiritul rolului pe care îl are educația fizică la studenți și asigură largi posibilități de adaptare la condițiile locale și specificul fiecărui institut.

BIBLIOGRAFIE

1. DUNGACIU P. : Cercetări în legătură cu specializarea timpurie în gimnastica sportivă, revista C.F.S. nr. 4/1961
2. FURNICĂ D. : Indicații metodice în ce privește munca cu copiii în schi, revista E.F.S. nr. 1 (4)/1967
3. FLORESCU C., DUMITRESCU V. ; PREDESCU A. : Despre metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.F.S., 1964, pag. 122—128
4. GAGUA E. : Ce este esențial în pregătirea juniorilor, rev. C.F.S. nr. 2/1962
5. GĂMULEA FL. : Specializarea timpurie în patinajul artistic, rev. C.F.S. nr. 4/1959
6. GHIBU E. și colab. : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan Ed. UCFS, 1967.
7. GHIBU E. : Bazele metodico-științifice ale pregătirii sportive a copiilor și juniorilor Sportul Popular, 25.II.1967.

8. GHIBU E. : Orizont sportiv românesc 1968, Sportul, nr. 5716/23.VIII.1968.
9. HANNE NORA : Influența antrenamentului asupra stării funcționale a tinerilor sportivi. Sportul peste hotare, nr. 21/1966, pag. 44—49.
10. IONESCU MARIA : Atingerea rapidă a măestriei în gimnastica sportivă feminină, rev. E.F.S., nr. 2/1968.
11. ISTRATE I., BARANI S. : Activitatea sportivă extrașcolară a elevilor, ed. U.C.F.S. 1966.
12. LUDU V. : Inițierea sportivă la vîrsta preșcolară și școlară mică, rev. E.F.S. nr. 1 (4)/1967.
13. MICHEV D. : Vîrsta și performanța record, Sportul peste hotare, nr. 20/1966, pag. 37—43.
14. MOCIANI V. : Contribuții la problema pregătirii timpurii în canotaj, rev. C.F.S. nr. 2/1963.
15. NAGORNÎI V. E. : Despre pregătirea sportivă a juniorilor. Ed. U.C.F.S./1963.
16. NICU A. : Tendințele noi în pregătirea sportivă a juniorilor și copiilor, Sportul, 5.XII.1967.
17. RĂDUȚ C. : Criterii de selecție în activitatea sportivă, Ed. C.N.E.F.S., 1967.
18. RĂDUȚ C. : Pentru orientarea științifică a criteriilor de selecție în sportul de performantă, rev. C.F.S. nr. 2/1963.
19. STĂNESCU I. : Pregătirea timpurie în atletism în S.S.E., rev. C.F.S., nr. 3/1962.
20. TĂNĂSESCU G., DOMILESCU M., CHIRIAC IRINA, ZELEZNEAC IDA : Metodologia aprecierii dezvoltării fizice, în volumul : „Culegere de lucrări metodologice și documentare", Ministerul Sănătății și prevederilor sociale, Institutul de Igienă și Protecția Muncii, Ed. Medicală, București, 1964.
21. VIERU N. : Învățînd de la antrenorii și gimnaștii sovietici, rev. C.F.S. nr. 3/1961.
22. * * * Noua orientare a metodicii sovietice de antrenament în problema pregătirii timpurii a atleților, rev. C.F.S., nr. 1/1961.
23. * * * Vîrsta și performanțele maxime, rev. C.F.S. nr. 2/1960 (rezumat din Theorie und Praxis der Körper Kultur).

noutăți olimpice

Prof. GHEORGHE ZÎMBREȘTEANU
Antrenor federal

ATLETISMUL LA CIUDAD DE MEXICO (I)

În cadrul Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico, atletismul s-a impus prin disputele spectaculoase dintre concurenți și prin rezultatele uimitoare obținute în majoritatea probelor. Totodată, prin intermediul televiziunii, el a fost cunoscut mai bine decît în alte ocazii similare de către milioane de iubitori ai acestui sport.

Vom încerca o prelucrare de sinteză care să ofere celor interesați o privire de ansamblu asupra atletismului, precum și asupra fiecărei probe în parte, completînd apoi cu aprofundarea analizei pe probe.

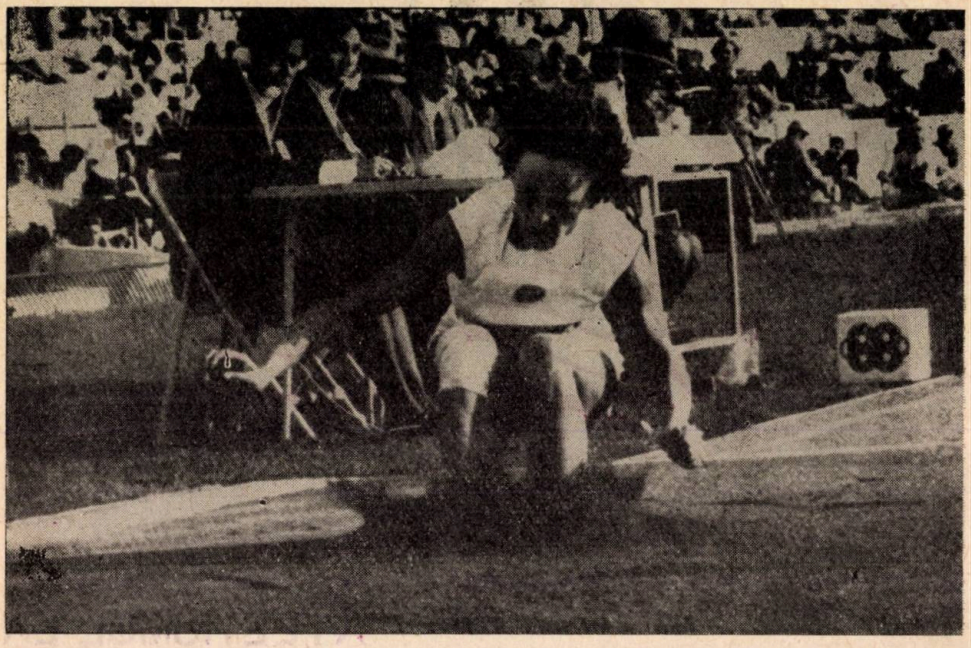
Să ne reamintim problemele ridicate imediat după Jocurile Olimpice de la Tokio, mai ales cu ocazia primei Săptămîni preolimpice din 1965 de la Ciudad de Mexico.

Participarea la altitudinea de 2 240 de metri prezenta unele aspecte, ca :

— rezistența redusă a aerului rarefiat opusă înaintării, ceea ce crea un avantaj celor a căror probă implica deplasarea (alergătorii, săritorii, aruncătorii de suliță, greutate și ciocan) :

— forța de atracție a pămîntului redusă (accelerația gravitației este mai mică de 9,81 m/sec. atît prin faptul că Mexicul este mai aproape de ecuator, cît și prin altitudinea lui) a creat de asemenea un avantaj celor ce veneau din zonele mai îndepărtate de ecuator sau de la nivelul mării. În această privință, un oficial a precizat că materialele de aruncat (greutățile, discurile, sulițele, ciocanele) au fost cîntărite cu un cîntar cu arc, corectîndu-se greutatea lor. Altfel, greutatea ar fi fost mai ușoară (cu circa 30 de grame, iar discul cu circa 8 grame. Însăși greutatea corporală scădea, făcînd posibilă o mărire gratuită a forței relative a sportivilor.

Aceste două aspecte creau premise că va fi posibil să se bată recordurile în probele de alergări (cu durată sub un minut), de sărituri și unele aruncări. Doar în probele de aruncare a discului și suliței rezultatele puteau fi stînjenite din cauza rarefierii aerului, împiedicînd planarea, lucru susținut și de rezultatele slabe obținute la concursurile preolimpice. La probele favorizate se punea problema acomodării la altitudine sub formă mult mai ușoară. Probleme complexe de acomodare se puneau și celor care necesitau un efort



mai lung de 1 minut. Sînt cunoscute rezultatele cercetărilor care au stabilit o serie de măsuri pentru favorizarea acomodării mai rapide și mai corecte. S-a reținut ideea folosirii antrenamentului la altitudine ca mijloc nou și superior în pregătirea sportivilor, care apoi să concureze și să obțină rezultate bune la nivelul mării sau în apropiere. A început cursa pregătirilor la altitudine. Au apărut construcțiile de baze sportive la altitudine, cu toate problemele dificile pe care le ridicau.

Alergătorii de semifond și fond s-au împărțit în două: cei de la munte, printre care favoriți erau alergătorii din Kenia, Etiopia, Mexic și cei de la șes. Pregătirile acestora au decurs în diferite feluri. Etiopienii au coborît în tabere cu altitudine sub 2 000 de metri pentru a se obișnui cu ritmuri mai ridicate (trebuie amintit că Addis Abeba este situată la 2 400 de metri altitudine). Gammoudi *și* Sammel, *cei doi atleți tunisieni care au concurat în Poiana Brașov la Campionatele internaționale ale României, au arătat o valoare deosebită* (Gammoudi) *și o certă speranță* (Sammel).

La Ciudad de Mexico am urmărit și am discutat cu cîțiva dintre fondiști aspecte ale adaptării la altitudine. Alergătorii maghiari, în ciuda faptului că au făcut etape de pregătire la altitudine, nu s-au adaptat deloc. Mecser, *cel mai bun dintre ei, avînd al doilea timp din acest an la 5 000 de metri, a fost un exemplu în ceea ce privește dificultatea de adaptare, chinuindu-se la antrenamente. El a abandonat la 5 000 de metri, iar la 10 000 de metri a terminat pe locul 22.* Texerau *s-a plîns de imposibilitatea de a se adapta. La fel și* Haase. Sammel *(al cincilea timp la 5 000 de metri) a explicat această neadaptare prin prea scurtele etape de pregătire la altitudine, pe cînd* Gammoudi *a reușit să stea 6 luni la Font-Romeu și Flagstaff (S.U.A.) și în fiecare an a participat la Săptămîna preolimpică din Mexic, lungindu-și șederea de fiecare dată aproape 2 luni.*

Gammoudi *a fost de fapt singurul dintre alergătorii de la șes care a reușit să rupă o verigă din lanțul victoriilor alergătorilor de la altitudine.* Gammoudi *și colegii săi africani au arătat uriașele resurse de care dispun. Și ei sînt abia la începutul organizării activității sportive.*

Pentru adaptarea la altitudine, un element esențial s-a arătat a fi stagiul de pregătire la altitudine. Particularitățile individuale și metodica de pregătire în etapa de acomodare au jucat însă și ele un rol important. Au fost cazuri cînd, cu toate etapele de pregătire anterioară la altitudine, nu s-au obținut rezultatele scontate. Cel mai evident exemplu a fost dat de atleta iugoslavă Vera Nicolici. *Ea s-a pregătit în mai multe etape la altitudine, concurînd la Săptămîna preolimpică din Mexic. Cu cîteva luni înainte de*

Jocurile Olimpice a reușit, la Londra, 2:00,5 pe 800 m, iar în Mexic, cu 10—12 zile înainte de concurs, reușea la antrenamente rezultate excepționale. Fany Blanckers-Koen *a declarat că* Vera Nicolici *este cea mai bună atletă, fiind capabilă să alerge 800 de metri sub 2 minute.* Vera Nicolici *se antrena de 2—3 ori pe zi, iar intensitatea antrenamentelor era mereu crescută. În ultima săptămînă au apărut însă rezultate mai slabe la probele de control. La un concurs de 400 de metri, cu puțin înainte de Jocurile Olimpice a abandonat. Au apărut stări de nervozitate, iar numeroasele scrisori de încurajare sosite din țară (fiecare își exprima siguranța obținerii medaliei de aur) au fost interpretate ca obligații apăsătoare. Toate acestea au dus ca în semifinala probei de 800 de metri, la 280 de metri de la pornire să se oprească. Această situație considerăm că este urmarea unei metodici greșite de antrenament în ultima parte a pregătirii la Ciudad de Mexico, precum și a oboselii nervoase acumulate. În acest moment al cursei (al abandonului), de obicei, nu apar dificultățile efortului. Concursul a arătat că altitudinea nu a împiedecat, ajutînd chiar efortul cu durată de pînă la 2 minute. Recordul egalat al lui* Doubell, *ca și cel al lui* Manning *sînt dovezi grăitoare în acest sens. De asemenea, au fost îmbunătățite multe rezultate. Chiar și rezultatul Ilenei* Silai *poate fi socotit bun, dacă ținem seama de evoluția sa în timpul cursei. Fiind blocată în pluton,* Ileana Silai *a trebuit să frîneze tempoul și să ocolească brusc pe ultima sută de metri. Totuși, și în aceste condiții, ea a realizat un rezultat inferior cu numai 7 zecimi recordului ei.*

Un alt mod de pregătire a fost cel folosit de mulți atleți care făceau antrenamente în apropierea orașului Ciudad de Mexico, la o altitudine de peste 3 000 de metri.

O altă problemă, deosebit de importantă, a fost și este „tartanul". Acest material sintetic omologat sub titlul de „pistă pentru orice vreme" este într-adevăr un aport al tehnicii, menit să aducă multe îmbunătățiri performanțelor atletice. Tartanul, prin elasticitatea și aderența sa, precum și prin omogenitatea și culoarea plăcută, elimină dezavantajele zgurei, care se înmoaie după ploaie sau se deteriorează prin ruperea sub cuie. El poate crea condiții identice pentru rezultatele obținute în locuri diferite (exceptînd vîntul).

Totuși, fiind un material puțin răspîndit, se pune problema simțului pistei și al adaptării la acest nou. Pentru atleții care nu sînt obișnuiți cu această pistă apar dificultăți la trecerea peste garduri, bătaia la săritura în înălțime și, mai ales, la cele două bătăi de după prag la triplusalt. Pe Mihaela Peneș, *tartanul a încurcat-o destul de mult ; la fel pe* Șerban Ciochină, *pentru a da cele mai apropiate exemple. Nu trebuie neglijat însă faptul că, lăsînd să cadă o greutate pe pista de tartan, aceasta va sări destul de înalt, în ciuda celor peste 7 kg, dovedind în acest fel elasticitatea noului material. În cadrul Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico proba cea mai avantajată de tartan a fost triplusaltul. În concursurile de la Mexico, organizate înaintea Jocurilor Olimpice, precum și la antrenamente, rezultatele multor atleți nu erau pe măsura celor anterioare. Din această cauză* Șerban Ciochină *spunea că încă nu s-a descoperit „secretul" tartanului. Concursul olimpic, în special finala, a coincis însă cu formarea acestui „simț al pistei". Ca urmare firească a acestui fapt, s-a desfășurat cel mai mare concurs al tuturor timpurilor. Recordul mondial a fost îmbunătățit de 5 ori succesiv, ajungînd la 17,39 metri, s-a sărit de 10 ori peste 17 metri, dintre care de 8 ori peste vechiul record mondial de 17,03 metri, vechi de 8 ani.*

Un alt element important îl constituie faptul că se reduce aproape complet numărul accidentelor de călcîi și gleznă, atît de frecvente pe pista de zgură, lemn sau gum-asfalt. Merită să fie amintit că mulți sportivi, mai ales dintre alergătorii de distanțe mai lungi, s-au plîns de dureri musculare și de tendon, clinica satului olimpic indicînd, la peste 50 dintre aceștia, traumatisme datorate antrenamentelor pe pista de tartan.

Proba de săritură în înălțime încă nu a descoperit secretul acestei piste. „Lungimea" a reușit ceva mai bine acest lucru, demonstrat de altfel de cele 2 recorduri mondiale realizate (nu ignorăm și calitățile excepționale ale lui B. Beamon).

Elementul care a influențat, de asemenea, foarte mult obținerea unor rezultate valoroase a fost atmosfera mexicană creată în satul olimpic și pe stadion în timpul concursului. Temperamentul manifestărilor din programele culturale desfășurate în micul teatru și clubul satului olimpic, muzica populară mexicană, entuziasmul și amabilitatea tuturor celor care s-au îngrijit de șederea sportivilor au creat un mediu prielnic de evidențiere a unor resurse latente de energie.

Vă prezentăm, cu ajutorul cîtorva cifre, valoarea atletismului în acest concurs.

La cele 24 de probe pentru băieți s-au înscris concurenți din 89 de țări. Au fost înscriși 1 053 de participanți (aici unii atleți intră și de cîte 2—3 ori, dacă aceștia au fost înscriși la 2—3 probe) dintre care 856 de persoane fizice. Dintre cei 1 053 de parti-

cipanți, numai 804 au luat startul și au terminat proba. Cel mai mare număr de abandonuri s-a înregistrat la decatlon (14).

La cele 12 probe feminine s-au înscris sportive din 41 de țări. Au fost înscrise 257 de persoane fizice, înregistrîndu-se la toate probele 353 de participante; au luat startul și au terminat probele numai 299 de participante.

Bilanțul recordurilor a fost deosebit de fructuos, atît ca număr, cît și ca valoare. În aprecierea numărului de recorduri am ținut seama de lista oficială a recordurilor mondiale, publicată înaintea concursului. Din această listă lipseau totuși unele recorduri, cum ar fi: 9,9 la 100 m — B, 5,41 m la săritura cu prăjina, 48,8 la 400 m garduri, 19,7 la 200 m — B și 2:00,5 la 800 m — F, performanțe realizate în ultimele concursuri și care nu erau omologate. La băieți au fost depășite 12 recorduri mondiale, dintre care 3 au fost îmbunătățite în serii sau calificări; în 9 finale au fost stabilite noi recorduri mondiale.

La probele feminine s-au stabilit 7 noi recorduri mondiale, în 6 probe diferite (numai la ștafeta 4 × 100 m s-a depășit recordul mondial și în serii și în finale).

În Olimpiada de la Tokio, „Olimpiada recordurilor" cum a mai fost numită, au fost doborîte 6 recorduri mondiale (1 la băieți și 5 la fete), în 6 probe diferite. Comparația vorbește de la sine.

În plus, la Ciudad de Mexico au mai fost egalate încă 5 recorduri mondiale la băieți, dintre care numai al lui Doubell *— la 800 m — a rămas „finalist", celelalte 4 recorduri fiind egalate pe parcurs, în preliminariile curselor respective.*

La fete au fost egalate încă 3 recorduri mondiale, dintre care cel al atletei Caird *(Australia) la 80 m garduri — 10,3 — a rămas pînă la urmă, celelalte două fiind de scurtă durată.*

Evoluția recordurilor olimpice a fost și mai dinamică.

La băieți au fost stabilite 29 de noi recorduri olimpice. 18 recorduri olimpice au fost stabilite la probe diferite, dintre care 10 au fost în același timp și recorduri mondiale. În plus, în seriile și calificările probelor au fost întrecute încă 11 recorduri olimpice.

La fete s-au stabilit 8 noi recorduri olimpice, în probe diferite, dintre care 7 erau în același timp și recorduri mondiale. În preliminariile probelor au fost depășite încă 5 recorduri olimpice. La băieți au fost egalate 5 recorduri olimpice în preliminariile probelor, iar la fete încă 9, dintre care 8 în preliminarii.

Anexăm lista acestora:

Deci, în cele 60 de cazuri au fost egalate sau depășite 88 de recorduri olimpice și mondiale.

Probele în care nu s-a vorbit despre nici un record au fost: 5 000 m, 10 000 m, 3 000 m obstacole, maraton și 20 și 50 km marș — băieți și săritura în înălțime, aruncarea suliței și pentatlon — fete. Despre valoarea lor se pot face numai aprecieri subiective. Tabela internațională de punctaj este depășită și la propriu și la figurat.

Încercăm totuși o grupare a acestor recorduri în cadrul a două calificative: excepționale *și* de mare valoare.

ÎN PRIMA GRUPĂ:

— *8,90 m la săritura în lungime — Beamon;*
— *19,61 m la aruncarea greutății — Gummel;*
— *43,8 la 400 m plat — Evans;*
— *48,1 la 400 m garduri — Hemery;*
— *2:56,1 la ștafeta 4×400 m — S.U.A.;*
— *22,5 la 200 m plat — Szewinska.*

ÎN GRUPA A DOUA:

— *17,89 m la triplusalt — Saneev;*
— *42,8 la ștafeta 4×400 m fete — S.U.A.;*
— *38,2 la ștafeta 4×100 m băieți — S.U.A.;*
— *6,82 m la săritura în lungime — Viscopoleanu:*

Tabelul nr. 1

PROBA	Numărul sportivilor înscriși	Numărul sportivilor participanți (Fără abandonați)	Norma de calificare	Prima eliminare (numărul seriilor)	Câți sportivi se califică din fiecare serie	Cu ce rezultate deosebite nu se califică	A II-a eliminare (numărul seriilor)	Câți sportivi se califică în semifinală	Cu ce rezultate deosebite nu se califică	Numărul semifinalelor	Cu ce rezultate deosebite nu se califică	Rezultatul primului loc	Rezultatul locului 8	Record mondial	Record olimpic	OBSERVAȚII
MASCULIN																
100 m	82	64	–	9	3+5	2×10,4	4	4	10,2	2	4×10,2	9,9	10,2	⊗	⊗	
200 m	72	49	–	7	4+4	2×21,2	4	4	20,8	2	20,5	19,8	20,6	⊗	⊗	
400 m	61	54	–	8	4	46,4	4	4	2×46,1	2	45,7	43,8	47,6	⊗	⊗	
800 m	53	25	–	6	2+4	2×1:47,6	–	–	–	2	1:47,1	1:44,3	1:54,3	=	⊗	
1500 m	62	54	–	5	5	3:47,5	–	–	–	2	3:52,7	3:34,9	3:48,6	–	⊗	
5000 m	61	37	–	3	5	14:23,2	–	–	–	–	–	14:05,0	14:59,6	–	–	
10000 m	52	31	–	–	–	–	–	–	–	–	–	29:27,4	29:57,0	–	–	
110 m garduri	37	30	–	5	3+1	3×14,1	–	–	–	2	2×13,8	13,3	14,0	–	⊗	
400 m garduri	34	30	–	4	4	50,6	–	–	–	2	49,6	48,3	50,1	⊗	⊗	
3000 m obstacole	44	37	–	3	4	9:10,4	–	–	–	–	–	8:51,0	9:24,6	–	–	
Ștafeta 4×100 m	22	18	–	3	5+1	40,0	–	–	–	2	39,4	38,2	39,2	⊗	⊗	
Ștafeta 4×400 m	18	17	–	3	2+2	3:05,2	–	–	–	–	–	2:56,1	3:07,5	⊗	⊗	
Maraton	83	57	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2h 20:26,4	2h 23:04,4	–	–	
20 km marș	41	29	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1h 33:58,4	1h 36:43,4	–	–	
50 km marș	40	28	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4h 20:13,6	4h 37:51,4	–	–	
Decatlon	36	19	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8 193	7 648	–	⊗	14 SPORTIVI ABANDONAȚI
Săritura în înălțime	44	39	2,14	2	6×2,14 7×2,12	7×2,09	–	–	–	–	–	2,24	2,12	–	⊗	
Săritura cu prăjina	27	22	4,90	2	15	2×4,80	–	–	–	–	–	5,40	5,25	⊗	⊗	
Săritura în lungime	42	35	7,65	2	17	7,63	–	–	–	–	–	8,90	7,94	⊗	⊗	
Triplusalt	35	34	16,10	2	13	16,04	–	–	–	–	–	17,39	16,73	⊗	⊗	
Aruncarea greutății	24	19	18,90	2	11+1	18,86	–	–	–	–	–	20,54	18,80	–	⊗	20,68 ÎN CALIFICĂRI
Aruncarea discului	31	27	58,00	2	12+1	57,74	–	–	–	–	–	64,78	59,28	–	⊗	
Aruncarea sulitei	29	27	80,00	2	11+1	79,08	–	–	–	–	–	90,10	80,56	–	⊗	
Aruncarea ciocanului	23	22	66,00	2	13	65,10	–	–	–	–	–	73,36	68,26	–	⊗	
FEMININ																
100 m	48	41	–	6	5+2	11,7	4	4	2×11,4	2	2×11,5	11,0	11,6	⊗	⊗	
200 m	47	36	–	5	3+1	23,5	–	–	–	2	23,2	22,5	23,2	⊗	⊗	
400 m	36	29	–	4	4	54,0	–	–	–	2	53,6	52,0	53,0	–	⊗	
800 m	28	24	–	4	4	2:07,3	–	–	–	2	2:06,0	2:00,*	2:08,2	⊗	⊗	
80 m garduri	38	33	–	5	3+1	10,9	–	–	–	2	10,6	10,3	10,7	=	⊗	
Ștafeta 4×100 m	17	14	–	2	4	44,6	–	–	–	–	–	42,8	44,2	⊗	⊗	
Săritura în înălțime	26	24	1,74	2	14	1,71	–	–	–	–	–	1,82	1,76	–	–	
Săritura în lungime	30	27	6,35	2	9×2+3	6,27	–	–	–	–	–	6,82	6,40	⊗	⊗	S-AU CALIFICAT 2×6,34+3×6,30
Aruncarea greutății	16	14	16,50	–	–	–	–	–	–	–	–	19,61	16,23	⊗	⊗	DIRECT FINALA
Aruncarea discului	18	15	53,00	–	–	–	–	–	–	–	–	58,28	52,90	–	⊗	DIRECT FINALA
Aruncarea sulitei	18	18	54,00	–	–	–	–	–	–	–	–	60,36	53,96	–	–	DIRECT FINALA
Pentatlon	33	27	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5 098	4 848	–	–	6 SPORTIVE ABANDONATE

Tabelul nr. 2

PROBA	MEDIA primilor 8 concurenți			MEDIA tuturor concurenților cu date existente			CEL MAI TÎNĂR CONCURENT						CEL MAI VÎRSTNIC CONCURENT					
	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Numele	Țara	Cel mai bun rezultat în concurs	Locul	Vîrsta	Înălțimea	Greutatea	Numele	Țara	Cel mai bun rezultat în concurs	Locul
MASCULIN																				
100 m	23,8	176,75	–	24,8	170,15	–	19	170	61	SIERRA	COLUMBIA	10,8	7-1/8	33	175	68	DELECOUR	FRANȚA	10,3	5-1/4
200 m	23,8	184,62	–	24,2	174,32	–	18	178	77	JOHNSON	BAHAMAS	21,2	6-1/8	34	165	57	TORRES	R. DOMINICANĂ	21,9	5-1/8
400 m	24,8	179,87	–	23,11	179,13	–	16	170	65	GIZLATH	MAROC	48,2	6-1/8	31	178	74	OMOLO	UGANDA	45,3	1-1/4
800 m	23,4	177,25	–	23,6	178,13	–	18	186	65	HABTEMICHAEL	ETIOPIA	1:49,6	3-1/4	30	178	71	KIPRUGUT	KENYA	1:44,5	2-1/1
1500 m	25,0	183,25	–	23,6	178,14	–	17	168	64	HADDOU	MAROC	3:47,0	2-1/1	30	177	68	ODLOZIL	R.S.C.	3:47,4	4-1/4
5000 m	27,4	175	–	25,4	175,88	–	21	164	53	MARTINEZ	MEXIC	14:10,8	4-1/1	31	190	74	CLARKE	AUSTRALIA	14:12,4	5-1/1
10 000 m	26,8	173,50	–	25,3	174,23	–	21	164	53	MARTINEZ	MEXIC	29:35,0	4	31	190	74	CLARKE	AUSTRALIA	29:44,8	6
110 m garduri	25,0	184,50	–	25,6	182,77	–	20	184	72	MORALES	CUBA	13,9	3-1/4	32	183	76	JOHN	AUSTRALIA	13,8	5-1/2
400 m garduri	25,8	186,87	–	25,0	182,85	–	19	170	56	SANCHEZ	MEXIC	51,6	6-1/4	32	178	64	SONKONG	KENYA	50,6	5-1/1
3000 m obstacole	25,2	177,25	–	26,6	175,32	–	20	168	59	MIRANDA	MEXIC	9:26,0	10-1/2	33	178	56	WOLDEMEDIN	ETIOPIA	9:13,2	7-1/2
Ștafeta 4×100 m	24,10	178	–	24,11	176,50	–	21,3	185,25	–	JAMAICA	–	38,3	1-1/2	28,8	160	–	R. DOMINICANĂ	–	41,4	7-1/4
Ștafeta 4×400 m	24,0	180,90	–	24,1	179,36	–	20,9	174,50	–	MEXIC	–	3:08,1	6-1/2	29,9	172	–	SENEGAL	–	3:06,9	4-1/2
Săritura în înălțime	22,0	189,67	–	23,0	186,31	–	17	190	70	DOSA	ROMÂNIA	2,03	32-c	29	183	77	BOLCOV	U.R.S.S.	2,09	Calificări
——			–				18	193	89	BROWN	S.U.A.	2,14	5							
Săritura cu prăjina	25,1	182,75	–	24,6	182,32	–	17	183	77	CARRIGAN	S.U.A.	4,60	Calificări	30	183	75	LEINERZ	R.F.G.	4,75	Calificări
Săritura în lungime	25,6	184,37	–	24,10	180,68	–	19	188	75	UGOLINI	FRANȚA	7,75	Calificări	30	186	76	IGOR TER-OVANESIAN	U.R.S.S.	8,12	4
Triplusalt	25,2	186,50	–	25,8	181,80	–	20	184	79	BARRETT	BAHAMAS	15,79	Calificări	33	184	77	SCHMIDT	POLONIA	16,89	6
Aruncarea greutății	28,7	195,12	119	27,4	191,26	116,74	22	188	103	BEER	FRANȚA	18,72	Calificări	39	186	125	COLNARD	FRANȚA	19,57	Calificări
Aruncarea discului	28,9	193,00	111.500	27,1	191,37	108,46	21	185	98	TEGLA	UNGARIA	58,36	11	34	195	105	MILDE	R.D.G.	63,08	2
Aruncarea ciocanului	29,0	193,62	98,60	28,0	184,90	101,90	21	–	–	KUMAR	INDIA	60,84	Calificări	37	182	105	PAYNE	ANGLIA	67,82	10
——	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	37	183	109	CONNOLY	S.U.A.	65,00	Calificări
Aruncarea sulițeI	29,9	184,25	88,75	26,8	182,20	86,20	19	183	98	MURRO	S.U.A.	81,14	Calificări	35	181	90	SIDLO	POLONIA	80,58	7
Maraton	28,3	173,25	–	26,6	171,32	–	19	170	59	MOSES	KENYA	2h55:17,0	48	36	174	59	GEBRU	ETIOPIA	2h27:16,8	6
——	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	37	177	57	BIKILA ABEBE	ETIOPIA	Abandon	
20 km marș	35,9	176,63	–	28,1	178,14	–	20	183	68	BUSKA	ITALIA	1h37:32,0	12	38	183	79	MERCHENZ	CANADA	1h40:11,0	18
50 km marș	28,7	175,25	–	29,10	174,55	–	22	176	63	SELTZER	R.D.G.	4h33:09,8	4	38	183	79	MERCHENZ	CANADA	4h37:57,4	9
Decatlon	24,7	186,60	–	26,4	184,83	84,13	20	190	82	AVILOV	U.R.S.S.	7 909	4	31	187	82	WADDEL	S.U.A.	7 702	3
FEMININ																				
100 m	22,0	169,63	–	22,7	165,49	–	15	161	55	BERTO	CANADA	11,8	5-1/8	30	165	54	MEYER	R.F.G.	11,6	7-1/4
200 m	20,9	170,25	–	22,10	162,77	–	17	168	54	BOYLE	AUSTRALIA	22,7	2-1/1	30	168	55	HERMANN	R.F.G.	24,7	8-1/4
400 m	23,0	170,12	–	22,2	168,19	–	15	160	48	STROY	S.U.A.	53,5	1-1/4	31	170	55	HENNING	R.F.G.	52,7	7-1/4
800 m	28,4	167,63	–	24,2	167,50	–	17	173	54	WIEK	R.D.G.	2:08,5	5-1/4	31	167	58	DUPUREUR	FRANȚA	2:05,5	4-1/2
80 m garduri	24,9	165,63	–	23,7	167,08	–	17	163	52	CAIRD	AUSTRALIA	10,3	1-1/4	31	163	55	TALÎȘEVA	U.R.S.S.	10,7	8-1/1
Ștafeta 4×100 m	22,10	167,63	–	22,7	166,57	–	20,6	167,50		MEXIC	–	47,0	7-1/4	26,0	172,75		R.F.G.	–	43,6	6-1/4
Săritura în înălțime	21,4	171,12	–	21,6	176,26	–	16	170	59	REID	JAMAICA	1,71	Calificări	29	164	56	SHIRLEY	ANGLIA	1,68	Calificări
Săritura în lungime	25,7	170,25	–	23,5	168,22	–	18	168	62	BORNHOLD	R.F.G.	6,27	Calificări	31	163	55	TALÎȘEVA	U.R.S.S.	6,66	3
Aruncarea greutății	26,0	176,00	85,37	24,7	174,71	84,38	17	186	100	SEIDLER	S.U.A.	14,86	11	31	183	82	SOLONTSOVA	U.R.S.S.	15,88	9
Aruncarea discului	29,7	177,80	81,37	27,10	175,47	80,60	23	170	68	MOSEKE	S.U.A.	48,28	14	36	179	85	MANOLIU	ROMÂNIA	58,28	1
Aruncarea sulițeI	23,3	172,25	72,30	25,0	172,50	69,00	19	173	66	FRIEDERICH	S.U.A.	53,44	9	34	174	74	STRASSER	AUSTRIA	–	3 DEP
——	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	31	164	66	RUDAȘ	UNGARIA	56,38	4
Pentatlon	24,2	172,50	64,75	23,6	170,97	62,31	15	164	51	HAMBLIN	S.U.A.	4330	24	31	173	68	SANTOS	BRAZILIA	4 578	20

— *19,8 la 200 m — T. Smith ;*
— *1:44,3 la 800 m — Doubell ;*
— *9,9 la 100 m de Hines ;*
— *11,0 la 100 m — Tyus ;*
— *5,40 m la săritura cu prăjina — Seagren ;*
— *2:00,9 la 800 m fete — Manning.*

Prezentăm un tabel sinoptic cuprinzînd toate probele și dinamica evoluției rezultatelor care poate ajuta la formarea unei priviri de ansamblu (tabelul nr. 1). Sînt expuse : numărul participanților, numărul seriilor, baremul de calificare, cîți se califică, cu ce rezultate nu se califică în fiecare tur, rezultatele locului 1 și 8.

În coloana care arată cîți se califică din fiecare serie și apar de exemplu 3 + 5, acest lucru înseamnă că din fiecare serie se califică primii 3, precum și cele mai bune 5 rezultate în continuare. Au fost cazuri cînd cu același rezultat nu s-a intrat în cursa următoare, din cauză că s-a ținut seama de rezultatul măsurat pînă în sutimi de secundă. De exemplu, la 100 de metri băieți, doi alergători cu performanțe de 10,4 nu s-au calificat, iar alți trei sportivi tot cu aceeași performanță au mers mai departe. Nu am putut arăta numărul și numele abandonaților, datorită lipsei unei evidențe oficiale de acest fel.

Se remarcă o situație în legătură cu numărul seriilor. De exemplu, la 110 metri garduri și la 400 metri garduri au participat cîte 30 de concurenți ; la 110 metri garduri s-au format 5 serii, iar la 400 m garduri 4 serii. Acest lucru a fost determinat de ideea care a călăuzit alcătuirea seriilor, stabilirea numărului de curse eliminatorii, dîndu-li-se astfel posibilitate la cît mai mulți alergători valoroși să ajungă în finale. În cazul arătat, formula aceasta a fost socotită ca fiind cea mai bună.

Prezentînd tabelul nr. 2 sînt necesare cîteva explicații. Organizatorii au cerut fiecărui participant, prin fișa-chestionar, o serie de date personale pe care le-au publicat într-o broșură. Întrucît este greu să redăm în întregime această broșură, am socotit necesar să alegem și să prelucrăm numai anumite date. Verificînd prin discuție directă și prin comparare cu alte publicații datele din broșură, am constatat că cifrele despre înălțimea participanților, precum și anul nașterii sînt cele mai apropiate de realitate. În schimb, cifrele în legătură cu greutatea sportivilor au arătat multe neconcordanțe.

Din listă am eliminat pe toți cei care nu au luat startul sau au abandonat. Asupra vîrstei am luat ca bază de calcul anul nașterii și am neglijat datele referitore la lună și zi, unde am observat multe diferențe.

De asemenea, nu am prelucrat media rezultatelor, pe motiv că tactica sau condițiile de concurs au dus la situații speciale, în care conta numai locul ocupat.

Pe baza acestor date, prin comparație cu cele calculate în 1960 (Roma) și 1964 (Tokio) s-ar putea face unele aprecieri asupra selecției, asupra tipului morfologic specific unei probe, asupra vîrstei optime pentru obținerea unei performanțe superioare în întrecerea olimpică etc. Aspectul eterogen ne determină la reținere, dar nu ne împiedică să ne formăm o părere despre aceste probleme spinoase, pe care, de altfel, le vom ataca într-un viitor articol.

Pentru înțelegerea tabelului nr. 2, dăm mai jos cîteva explicații :

În coloana media de vîrstă, *23,8 se citește 23 ani și 8 luni ; în alcătuirea* mediei înălțimii și greutății *am luat numai 2 zecimale, dar și acestea ar putea fi neglijate ; mediile sînt făcute pe baza datelor existente și au fost puține cazuri cînd erau date numai anul nașterii și uneori nici atît ; mediile au fost făcute prin împărțire la numărul datelor existente ; cel mai bun rezultat a fost obținut în calificări sau serii și, în acest caz, am subliniat numele celui în cauză, ceea ce înseamnă că în seria următoare sau în finală a obținut un rezultat mai slab ; în coloana rezervată* locului ocupat, *7—1/8 se va citi : locul 7 în optimi de finală.*

Deci, citind în tabel : OMOLO *Uganda 45,3 1—1/4 și fiind subliniat numele, asta înseamnă că OMOLO a trecut de sferturi de finală, dar în semifinală sau finală a realizat un rezultat mai slab. Lipsa unor date precise ne-a împiedicat să completăm tabelul cu cele mai bune rezultate din anul 1968 și cel mai bun rezultat personal al fiecărui concurent*

	MASCULIN		RM	RME	RO	ROF
100 m	Ramirez	Cuba	—	10,0	—	10,0
	Green	S.U.A.	—	10,0	—	10,0
	Hines	S.U.A.	—	10,0	—	10,0
	Hines	S.U.A.	9,9	—	9,9	—
200 m	Smith	S.U.A.	—	—	—	20,3
	Norman	Australia	—	—	20,2	—
	Smith	S.U.A.	—	—	—	20,2
	Carlos	S.U.A.	—	—	20,1	—
	Smith	S.U.A.	19,8	—	19,8	—
400 m	Evans	S.U.A.	—	—	44,8	—
	Evans	S.U.A.	43,8	—	43,8	—
800 m	Doubell	Australia	—	1 : 44,3	1 : 44,3	—
1 500 m	Keino	Kenia	—	—	3 : 34,9	—
110 m g	Ottoz	Italia	—	—	—	13,5
	Hall	S.U.A.	—	—	13,3	—
	Davenport	S.U.A.	—	—	—	13,3
400 m g	Whitney	S.U.A.	49,0	—	49,0	—
	Hemery	Anglia	48,1	—	48,1	—
Ștafetă 4 × 100 m	Cuba	—	—	—	38,7	—
	Jamaica	—	—	38,6	38,6	—
	Jamaica	—	38,3	—	38,3	—
	S.U.A.	—	38,2	—	38,2	—
t afetă 4 × 400 m	S.U.A.	—	—	—	—	3 : 00,7
	S.U.A.	—	2 : 56,1	—	2 : 56,1	—
Decalton	Toomey	S.U.A.	—	—	8 193 p.	—
Săritura în înălțime	Fosbury	S.U.A.	—	—	2,24	—
Săritura cu prăjina	Seagren	S.U.A.	5,40	—	5,40	—
Săritura în lungime	Boston	S.U.A.	—	—	8,27	—
	Beamon	S.U.A.	8,90	—	8,90	—
Triplusalt	Gentile	Italia	17,10	—	17,10	—
	Saneev	U.R.S.S.	17,39	—	17,39	—
Aruncarea greutății	Matson	S.U.A.	—	—	20,68	—
Aruncarea discului	Oerter	S.U.A.	—	—	63,34	—
	Oerter	S.U.A.	—	—	64,78	—
Aruncarea ciocanului	Zsivotski	Ungaria	—	—	72,60	—
	Zsivotski	Ungaria	—	—	73,36	—
Aruncarea suliței	Lusis	U.R.S.S.	—	—	90,10	—

	FEMININ					
100 m	Tyus	S.U.A.	—	—	—	11,2
	Bailes	S.U.A.	—	—	—	11,2
	Ferrel	S.U.A.	—	—	—	11,2
	Boyle	Australia	—	—	—	11,2
	Szewinska	Polonia	—	11,1	11,1	—
	Tyus	S.U.A.	11,0	—	11,0	—
200 m	Boyle	Australia	—	—	—	23,0
	Ferrel	S.U.A.	—	—	22,9	—
	Boyle	Australia	—	—	—	22,9
	Ferrel	S.U.A.	—	—	22,8	—
	Szewinska	Polonia	22,5	—	22,5	—
400 m	Besson	Franța	—	—	—	52,0
800 m	Manning	S.U.A.	2 : 00,9	—	2 : 00,9	—
	Kilborn	Australia	—	—	10,4	—
80 m g	Caird	Australia	—	—	—	10,4
	Kilborn	Australia	—	—	—	10,4
	Caird	Australia	—	10,3	10,3	—
Ștafetă 4 × 100 m	S.U.A.	—	43,4	—	43,4	—
	Olanda	—	—	43,4	—	43,4
	S.U.A.	—	42,8	—	42,8	—
Săritura în lungime	Viscopoleanu	România	6,82	—	6,82	—
Aruncarea greutății	Gummel	R.D.G.	19,61	—	19,61	—
Aruncarea discului	Manoliu	România	—	—	58,28	—

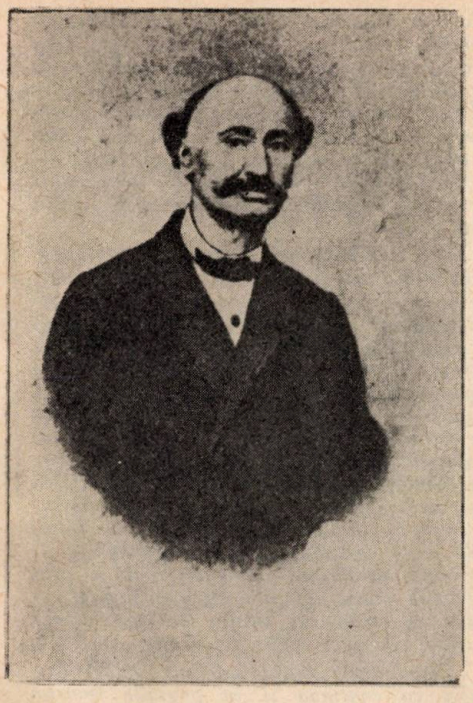
Muzeograf NICOLAE CORDOŞ
Cluj

CONTRIBUŢIA DOCTORULUI PAVEL VASICI LA DEZVOLTAREA EDUCAŢIEI FIZICE ÎN TRANSILVANIA

Doctorul Pavel Vasici (1806—1881) a fost o personalitate multilaterală a secolului al XIX-lea, trăind încă ceva din enciclopedismul veacului anterior. Medic, publicist, prieten şi sprijinitor al revoluţionarilor români din 1848, iată numai cîteva din atributele care i-au asigurat un binemeritat loc în istoria culturii noastre. Dr. Vasici a luptat timp de o jumătate de veac pentru ridicarea nivelului sanitar, economic, social şi cultural al poporului român din Transilvania.

Încă de tînăr începe să publice lucrări cu caracter medical, biologic, încercări literare şi filozofice pentru luminarea poporului. „Pe terenul dietetic şi higienistic sîntem mai săraci. Această împrejurare m-a făcut ca să împărtăşesc din cînd în cînd unele notiţe şi în direcţia aceasta" *mărturiseşte dr. Vasici într-o scrisoare de răspuns adresată lui George Barițiu în anul 1869 (1). A colaborat la numeroase publicaţii transilvănene şi a condus o serie dintre acestea, printre care* „Telegraful român" *(1853—1856) şi* „Higiena şi şcoala" *(1876—1880), ultima scrisă în întregime de dînsul. La toate acestea se adaugă şi faptul că a fost un propagator al darwinismului la noi, ca membru prestigios al* „Astrei" *şi al* „Academiei Române".

În scrierile sale, ca şi prin activitatea în calitate de consilier şi inspector al şcolilor române din Transilvania, dr. Pavel Vasici a fost un permanent propagator al rolului şi importanţei pe care o are educaţia fizică în formarea tinerei



generații, ca și un aprig susținător al introducerii ei în programa școlară.

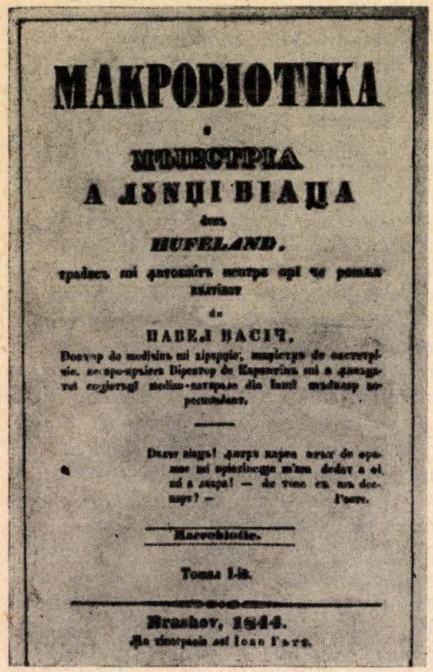
„MACROBIOTICA — măiestria a lungi viața", după Hufeland, în două volume (apărută la Brașov în anii 1844—1845) este o traducere îmbunătățită prin contribuția originală a dr. Pavel Vasici, după cum remarcă el în cuvîntul introductiv. Cu acest prilej întîlnim pentru prima dată în scrierile sale referiri cu privire la educația fizică. În primul volum, Vasici face o trecere în revistă a științei macrobiotice din punct de vedere teoretic, remarcînd obiceiul vechilor greci de a prelungi viața omenească prin „cumpătare, inspirarea aerului curat, scăldarea, frecarea și îndeletnicirea trupului în toate zilele". *În continuare, remarcă faptul că grecii aveau reguli și metode* „pentru a da trupului deosebite mișcări, acuși mai tari, acuși mai slabe și așa se mai născu o proprie măiestrie pentru a îndeletnici trupul, adică gimnastica și cel mai mare filozof și învățat nu uita niciodată cum că îndeletnicirea trupului și cea a sufletului trebuie să rămîie în asemenea relație ; astfel se aduse această măiestrie la o perfecție înaltă" *(2).*

În volumul al doilea, care se referă la sfaturile practice de prelungire a vieții, dr. Pavel Vasici tratează problemele educației fizice într-un capitol aparte, intitulat „Mișcarea trupului" *(3), din care am extras cîteva pasaje :* „Armonia mișcării este temeiul cel mai cumpănitoriu, pe care se razimă sănătatea, potrivita reînnoire și ținerea trupului și aceasta nu va afla locul său nicidecît dacă noi numai am cugeta și ședea. Boldul spre mișcarea trupului este omului tocmai așa de firesc, ca și boldul spre mîncare și beutură... Experiența ne învață, cum că aceia oameni s-au făcut mai bătrîni *(n.a. adică au trăit mai mult)*, cari au făcut mai multe și mai mari mișcări și acestea în aer slobod și curat. Este dară de cea mai neapărată trebuință pentru păstrarea sănătății și lungirea vieții a face în toate zilele, barem un ceas, în aer slobod mișcare ; cea mai potrivită vreme pentru mișcare este naintea prînzului sau 3—4 ceasuri după prînz. Mișcarea cu stomacul plin este stricătoare, ba ar fi prea tare (pentru exemplu la lupte) și stomacul prea plin, atunci poate fi și primejdioasă.

Tocma în această privință sînt foarte folositoare și excursiile în învecinatele păduri, dumbrave, locuri plăcute. Călăritul, jocul și saltul amăsurat și alte îndeletniciri gimnastice și ar fi foarte de dorit, ca să imităm aci pe cei bătrîni (pe strămoșii noștri romani) cari au sciut tracta meșcșugit acest ajutor de sănătate și nu au lăsat a se împiedica prin nici o relație din afară în folosința lui. Mai folositoare este mișcarea atuncea, cînd nu numai trupul, ci și sufletul se mișcă și trăiește asemenea. Pentru aceea cînd mergem în plimbare să nu mergem singuri, ci în tovărășii vesele și cît se poate fi în ținuturi frumoase desfătătoare, dacă vrem ca aceasta să răspundă scopului dorit.

Însă mișcarea să nu fie prea tare, dacă vrem să fie folositoare sănătății și lungirei vieții. Este dar întrebarea : cum trebuie hotărîtă ținerea și puterea unei mișcări trupești ? Cea mai de obște și sigură regulă este aceasta : mișcarea să nu se facă pînă la sudori, nici pînă la totala ostenire" *(3).*

Contribuții substanțiale au fost aduse de dr. Vasici și în partea privitoare la tratarea educației fizice. Celor interesați în problemele gimnasticii, dr. Pavel Vasici


МАКРОВІОТІКА
МѢІЕСТРІА
А ЛѢНЦІ ВІАЦА
HUFELAND.
ПАВЕЛ ВАСІЧ.
Brashov, 1844.

le indică ca bibliografie două dintre lucrările pedagogului german Guths Muths *(1759 — 1839):* „Gimnastic für die Jugend", *Schnepfenthal (1793) — baza tuturor lucrărilor apărute ulterior și* „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend", *Schnepfenthal (1796) (3).*

Între anii 1853 și 1856, în calitate de redactor al ziarului „Telegraful român" *din Sibiu, dr. Pavel Vasici va analiza iarăși problemele educației fizice într-un studiu intitulat* „Tinerimea noastră pe la școalele publice" *(4). Acest articol a apărut în anul 1853 în paginile ziarului menționat, ce milita în primul rînd pentru răspîndirea cunoștințelor în rîndul românilor. Autorul, după ce tratează despre* „Cultura minții sau spirituală, împreunată cu creșterea morală", *se ocupă în continuarea studiului de* „Creșterea fizică sau trupească, care stă în legătură foarte strînsă cu cultura spirituală" *(5).*

„Prin creșterea fizică sau trupească — *arată mai departe dr. Vasici* — avem așadar să înțelegem dezvoltarea, cultivarea, deprinderea și întărirea organizațiunei trupești și a puterilor ei cu o înțeleaptă folosire de toate mijloacele, ce ne stau de îndemînă" *(6). El este adept al dictonului lui* Iuvenal *(Mens sana in corpore sano) dorind o dezvoltare paralelă a educației fizice cu cultura spirituală, arătînd că* „Viața fizică este fundamentul vieții spirituale". *Apelează în pledoarie la istoria grecilor (Jocurile Olimpice) și a romanilor, căutînd să demonstreze necesitatea reintroducerii educației fizice în școli.* „Cultura fizică — *scrie dr. Vasici* — are nevoie de o nouă reformă în interesul statului și în folosul lui" *(6).*

Dr. Pavel Vasici propune ca statul să înființeze un „Institut pentru deprinderile trupești", *singur în stare să facă așa ceva.* „Statul ar trebui — *scrie Vasici* — să remunereze pe întreprinzătorii acestei acțiuni, să tipărească cărți, să le împartă poporului pentru ca acesta să înțeleagă menirea unui atare așezămînt". *Remarcă existența unei asemenea școli de gimnastică pe lîngă gimnaziile din Brașov și Sibiu, cu profesori de educație fizică și medici plătiți de stat. Autorul mărturisește în finalul studiului că se va folosi de toate ocaziile pentru a propaga gimnastica urmărind personal chiar și programul școlii de gimnastică pentru a vedea cu ochii lui silința pe care o vor arăta tinerii români la aceste școli (7).*

Consecvent ideilor sale, dr. Pavel Vasici va continua și în paginile revistei „Higiena și școala" *(foaie pentru sănătate, educație și instrucție ce a apărut la Timișoara și Gherla) să familiarizeze pe cititorii ei cu metodele prin care se poate dobîndi sănătatea și fortificarea fizică a tineretului. El definește educația fizică ca* „Îngrijirea de a cresce un copil sănătos și puternic", *împărtășind și cîteva metode speciale ale acesteia în articolul* „Educațiunea" *(8).*

Este demn de remarcat că din anul 1868 educația fizică devine obiect de învățămînt. Vasici pune în fruntea tuturor obiectelor de învățămînt „exercițiile gimnastice elementare care au de scop, a deștepta atențiunea, a promova ascultarea, tactul amesurat, comuna activitate. Aci vin în considerațiune: întoarcerea și pozițiunea corpului, mișcarea și ținerea membrelor, manuarea obiectelor de învățămînt etc".

Dr. Pavel Vasici dă exemple de exerciții simple pentru brațe, răsucirea trunchiului, poziția corpului în bancă, în afara ei, la tablă etc. „Aceste exerciții — *arată autorul* — trebue atîta executate, pînă ce orice mișcare va urma iute și asemenea la comandă. Se înțelege de la sine, că toate aceste are învățătorul să le arate mai nainte școlarilor" *(8).*

În articolul „Mișcarea — Comoțiunea" *(9) este arătată importanța gimnasticii*

și a înotului în școală, pentru că „nu a introdus dară fără rațiune gimnastica și în școlile populare, care bine întrebuințată, mai ales în aer liber, folosește mult dezvoltării și întăririi corpului".

Într-un studiu intitulat din nou „Educațiunea" *(10) și publicat în aceeași revistă în anul 1877, dr. Pavel Vasici tratează educația fizică pe grupe de vîrstă. Pentru* „etatea copilărească" *(5—7 ani), indică* „mișcări cu mare securitate, liniște, dexteritate, grație a picioarelor, mîinilor, trunchiului, a întregului corp, a feței și a organelor de vorbire. La masă să se mănînce corect, mersul să fie de asemenea corect. Alergăturile, săriturile să se facă cu cumpătare și nu prea ostenitoare" *(în caz contrar indică odihnă și păzirea de răceală). Solicită* „să se dezvolte simțul pentru curățenie, ordine și punctualitate" *(11). Dr. Pavel Vasici numește perioada de dezvoltare între 7—16 ani la băieți și 7—14 ani la fete „etatea fecioarească".* „La această grupă educația corporală trebuie mai cu seamă îndreptată spre cultivarea dexterității. În timpul mișcării să se urmărească ținuta (la salt, gimnastică și la înot), apoi vorbitul, cîntatul, scrisul, desenatul, pictura etc. Simțul ordinii, curățeniei și punctualității să se dezvolte în continuare. Băieților să nu li se dea ajutor în cazul micilor lor necazuri pentru a deveni bărbați integri. Să se dea o atenție deosebită curățenii corpului, unghiilor, părului și dinților" (12).

Legea școlară de stat din anul 1868 impunea, în mod imperativ, introducerea gimnasticii în „școlile poporale" și medii din Transilvania, materie atît de necesară dezvoltării fizice a copiilor. În studiul intitulat „Gimnastica" *(13), dr. Pavel Vasici dădea cîteva explicații asupra acesteia, pentru că unii învățători, necunoscînd scopul fiziologic al ei, considerau, în mod greșit, exercițiile de gimnastică drept niște jocuri fără valoare, nesocotind faptul că gimnastica influențează pozitiv asupra dezvoltării fizice și psihice a copiilor.* „Gimnastica are relațiunea sa afundu în viața noastră organică și pentru aceea ne vom adopera a da oareșcari explicațiuni despre efectele ei" *(14). Dr. Pavel Vasici arată învățătorilor că* „Prin o regulată gimnastică se promovează din o parte schimbarea sau metamorfoza, iar din altă parte lepădarea, scoaterea afară a părților stricate, utilizate, a sgurei sîngelui... Un folos mai departe a gimnasticei este, ca prin regulata exersare a voinței provine o executare a puternicelor manifestațiuni corporali" *(14).*

„Prin exercițiile de gimnastică — *susține autorul* — se dezvoltă nu numai mușchii, ci și oasele corpului". *Vasici împarte gimnastica în trei ramuri principale:*

— *gimnastica susținătoare de sănătate* („higienică");

— *gimnastica restituitoare de sănătate* („sanativă");

— *gimnastica îmbunătățitoare a formei corpului* („architectonică ori ortopedică").

„Gimnastica higienică", *după cum susține dr. Vasici,* a fost deja practicată de greci și de romani, care au ridicat-o la un mare grad de perfecțiune, ce servea secolului al XIX-lea un model probabil de urmat". Acest fel de gimnastică se practica în școala gimnastică, în saloane cu aparate gimnastice așa numite „Torneare", sau în chilia proprie fără nici un aparat". *Această primă ramură a gimnasticii era recomandată de Vasici tuturor învățătorilor. Ea putea fi executată după manualul lui G. Moceanu* „Care e și prescris pentru gimnastica școlară" *(14). După ce dă cîteva noțiuni de anatomie, vorbind despre încheieturile și articulațiile corpului omenesc, Vasici prezintă exemple de mișcări ale acestuia pentru* „Gimnastica higienică ori de chilie, care se numește și profilactică" *(14). Dintre acestea reținem: mișcările cu capul, brațele, trunchiul și picioarele, mișcări ce se pot executa succesiv într-o săptămînă de 10—15 ori și apoi, crescendo, în fiecare săptămînă de 20, 30, 40, 50 de ori, pînă la 100 de ori. Vasici scria că* „În fiecare zi să se facă mișcări în mod uniform pentru fiecare parte a corpului, mai ales dimineața timp de o oră, sau și dimineața și seara cîte o jumătate de oră, cu fereastra deschisă și cu pauze după fiecare mișcare. Încăperea să nu fie încălzită, iar ca efectul exercițiilor să devină mai intens, este necesar ca brațele să fie încărcate cu greutăți de mărimi progresive" *(15).*

În privința „gimnasticii medicinale ori sanative", *dr. Pavel Vasici citează părerea prof. dr.* H. E. Richter *care era adeptul gimnasticii suedeze, iar despre* „gimnastica architectonică sau ortopedică" *arată că* „are de problemă de a îndrepta, pre cît se poate, diferitele deformațiuni și defecte în trunchi și extremități... și se execută prin aplicarea unor mașine anume construite" *(16).*

Studiul cu privire la practicarea gimnasticii se încheie cu cîteva sfaturi adresate învățătorilor. Dintre aceste menționăm: „La gimnastica „profilactică sau de chilie" în încăperea unde se fac exer-

ciții să existe iarna o temperatură de 12°—15° R și ținuta să fie în pielea goală, ori în costum de baie ; gimnastica școlară sau așa numita „turnaria" să fie făcută în haine ușoare cu gîtul și pieptul dezgolit și desculț ; executarea cu moderațiune a noilor exerciții și alte sfaturi de ordin higienic" *(16).*

Învățătorilor li se cerea să cunoască metodele de instrucție pentru a contribui la educația tineretului în școlile populare. Dar cunoașterea acestora nu era suficientă pentru a asigura copiilor dezvoltarea armonioasă, sănătatea și fortificarea fizică. Învățătorii din școlile populare trebuiau să stăpînească și cunoștințele de bază din domeniul anatomiei, fiziologiei sau antropologiei care — după cum recunoaște dr. Vasici în articolul „Relațiunile școalei și influența lor asupra sănătății școlarilor" *(17) — nu le-au fost predate în școală. De aici, Vasici face trista observație că învățătorii nu dau atenția cuvenită gimnasticii, sau o tratează superficial, pentru că nu au de unde să știe să aplice cu succes acest obiect și* „după regulile cuviincioase". *Vasici arată că, în timpul acela, cînd toată lumea era datoare să facă stagiul militar, gimnastica* „acest exercițiu al corpului mult promovatoriu de sănătate, întăritoriu de corp, ridicătoriu de spirit și înmulțitoriu de dexterități" *era obligatorie în școlile populare (18). Dr. Pavel Vasici semnalează, tot în acest articol, că* „Preparandia" *din Arad a introdus pe lîngă predarea însușirilor practice în școala de gimnastică și pe cele teoretice legate de studierea anatomiei, fiziologiei și antropologiei în pregătirea noilor învățători. Celor care nu au urmat această școală le recomandă cartea lui Moceanu și studiul* „Gimnastica" *pe care l-am prezentat mai sus. El îndeamnă fetele să facă gimnastică alături de băieți, sub supravegherea atentă a învățătorilor, care* „vor bine-merita de omenime și mai vîrtos de națiunea sa, dacă vor da cea mai mare atențiune gimnasticii, care este oarecum chemată a ține echilibrul între ocupațiunile mintale și cele corporale și vor stărui cu toată puterea cuvîntului, ca în curtea școalei să se facă cele necesare pentru exercițiile gimnastice" *(18).*

În urma analizei succinte a preocupărilor sale, se poate afirma că dr. Pavel Vasici a avut o contribuție importantă, una din cele mai bogate în sensuri, cu privire la rolul educației fizice în dezvoltarea armonioasă a tineretului în cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea.

BIBLIOGRAFIE

1. XXX : Transilvania, nr. 8/15 aprilie 1869, pag. 88—89.
2. VASICI P. : Macrobiotica — măiestria a lungi viața, tom. I, Brașov, 1844, pag. 6—7.
3. VASICI P. : Macrobiotica — măiestria a lungi viața, tom. II, Brașov, 1845, pag. 160—162.
4. XXX : Telegraful român, I/1853, nr. 17—20.
5. XXX : Telegraful român, nr. 18/4 martie 1853, pag. 70.
6. XXX : Telegraful român, nr. 19/7 martie 1853, pag. 73—74.
7. XXX : Telegraful român, nr. 20/11 martie 1853, pag. 77.
8. XXX : Higiena și școala, nr. 1/5 februarie 1876, pag. 3—7.
9. XXX : Higiena și școala, nr. 6/1 iunie 1876, pag. 95.
10. XXX : Higiena și școala, II (1877), nr. 1—5, 11.
11. XXX : Higiena și școala, nr. 5/1877, pag. 71—72.
12. XXX : Higiena și școala, nr. 11/1877, pag. 169—170.
13. XXX : Higiena și școala, III (1878), nr. 1—3.
14. XXX : Higiena și școala, nr. 1/1878, pag. 6—13.
15. XXX : Higiena și școala, nr. 2/1878, pag. 27—28.
16. XXX : Higiena și școala, nr. 3/1878, pag. 41—43.
17. XXX : Higiena și școala, nr. 7—9/1878.
18. XXX : Higiena și școala, nr. 9/1878, pag. 139—142.

HONORÉ BONNET

Antrenorul echipei de schi a Franței

DESPRE „METODELE DE ANTRENAMENT" LA SCHI*

Este inutil ca un antrenor de schi să vorbească despre metode de antrenament! O îndelungată experiență mi-a dovedit că la schi, cel puțin în stadiul actual al cunoștințelor, nu se poate calcula nimic rațional, matematic. Condițiile geografice, climatice, zăpada și pista condiționează în așa măsură schiul, încît singurele premise pe care și le poate dori un bun antrenor de schi sînt „o filozofie sănătoasă" și o bună adaptabilitate și capacitate de improvizare.

Bineînțeles, tabloul este redat cam sumbru și exagerat. În orice caz, este însă greu de elaborat un program de lucru progresiv și logic pentru antrenamentul schiorilor. Personal, am renunțat la programul conceput cu mulți ani în urmă. Gîndul transpunerii lui în practică va rămîne doar un vis și o utopie. Cu această constatare m-am obișnuit de mult; am fost nevoit totuși să găsec o cale pentru a-mi antrena schiorii.

De la începutul activității mele de antrenor mi-am dat seama că va trebui să renunț la toate concepțiile teoretice ale problemei și că va trebui să mă bizui pe realități și soluții practice.

Indicațiile noastre se bazează pe cîteva principii generale și anume: schiul este un singur sport, practicat de ambele sexe; schiul reprezintă o activitate individuală, fiind un sport greu, presupune mari rezerve fizice; pistele de antrenament pentru schi sînt greu de construit; schiul reclamă o acomodare la condițiile atmosferice; este un sport care cere de la practicanții săi o serie de riscuri; schiul este sportul în care sportivii nu se pot despărți de materiale.

Din prima zi de antrenament, indiferent dacă este un antrenament de pregătire fizică sau de schi propriu-zis, sportivii și sportivele se vor antrena separat. Primul motiv al antrenamentului separat este vîrsta. Contăm pe spontaneitatea și prospețimea fetelor. Ele pot ajunge foarte repede pe primele locuri; la vîrsta de 21—22 de ani însă, se pot menține pe primele locuri doar cu serioase renunțări. S-a dovedit că bărbații ajung mai tîrziu să obțină performanțe mari, adică după împlinirea vîrstei de 21 de ani. Un al doilea motiv al antrenamentului separat este diferența dintre calitățile bărbaților și cele ale femeilor. Acestea din urmă au dovedit că au o mobilitate și o îndemînare mai mare, dar nu dispun de forța bărbaților. De aici rezultă și diferența dintre urmele lăsate de schiuri, fapt care prezintă un neajuns pentru ambele sexe.

---

*) Traducere din revista „Dokumentation zum Leistungssport", R. F. a Germaniei.

Progresele realizate în schiul de performanță, creșterea vitezei și toate imperativele care decurg din acest fapt (forța centrifugă, compresia, accidentări etc) au adus pregătirea fizică în centrul premiselor unei reușite. În felul acesta, mult lăudata tehnică este plasată pe planul doi.

Schiul nu se desfășoară pe un stadion dinainte pregătit. De multe ori „stadionul" schiorului este pregătit în fiecare dimineață. Este totuși necesar să se facă antrenamentul pe un teren adecvat care să permită desfășurarea unui antrenament util și să garanteze siguranța schiorilor. Totodată este mult mai util să antrenăm un schior oarecare pe schiuri bune, decît un schior bun pe material prost. Acest ultim aspect nu se va pierde niciodată din vedere. În sfîrșit, nu vom uita niciodată că schiul este un sport individual și va fi deci necesar să dezvoltăm personalitatea schiorului de performanță.

După această introducere, vom prezenta programul nostru de antrenament. După sezonul de schi se recomandă o perioadă de repaus total. Această perioadă de relaxare va fi mai mult pentru refacerea psihică decît cea musculară. După aceea, în lunile august și septembrie urmează perioada de menținere a pregătirii fizice. În această perioadă se fac antrenamente cu elemente din alte sporturi și, mai ales, ciclism, fiind un sport asemănător schiului în privința poziției și care dezvoltă în același timp voința de a rezista pînă la capăt.

Dacă schiorii își păstrează o bună pregătire fizică, vor fi capabili să se prezinte corespunzător la „cursurile pregătitoare" și se vor adapta fără eforturi prea mari la antrenamentul greu. Pentru această primă parte a ciclului de antrenament, alegem un loc de antrenament cu climă sudică, pentru ca sportivii să „înmagazineze" soare și veselie în vederea pregătirilor intense din lunile noiembrie și decembrie, cînd vremea este rece. Antrenamentul schiorilor noștri se bazează în special pe antrenarea grupelor musculare solicitate la schi, realizînd o alternanță de exerciții statice și dinamice.

Perioada de antrenament pentru pregătirea fizică lurează 12—14 zile pentru femei și de 2—7 zile pentru bărbați. Ea se desfășoară în lunile august și septembrie, știut fiind faptul că schiorii noștri sînt capabili să-și păstreze această pregătire.

În această perioadă sînt obligatorii exercițiile de destindere. Aceste exerciții sînt efectuate în continuare numai de către schiorii mai tineri ; celor de vîrstă medie li se recomandă, iar cei adulți le efectuează din proprie inițiativă.

Antrenamentul pe zăpadă începe cu un fel de pregătire fizică pe schiuri denumit „schi liber". Prin această formă se preconizează adaptarea la diferențele de nivel, ocoliri și deprinderea cu diferitele terenuri de schi. Astfel, în 5—6 zile se ajunge la rezultate foarte bune. La sfîrșitul acestei etape se pot înfige fanioanele care marchează porțile și schiorii pășesc pe nesimțite spre slalomul uriaș. Apoi, după o perioadă de repaus, vor începe primele antrenamente de slalom uriaș și slalom special. Aceste antrenamente se vor efectua alternativ, pentru prevenirea așa-zisei „saturații", dușmanul cel mai înverșunat al schiorilor. Dozarea efortului fiind făcută pentru bărbați și femei, mai tineri sau vîrstnici, ne vom limita la constatarea că schiul devenind din ce în ce mai rapid, schiorul nu poate să se gîndească prea mult la ceea ce trebuie să facă și ca atare, trebuie să acționeze pe baza reflexelor condiționate formate în antrenamente. De aceea, schimbăm mereu traseul pentru schiorii de performanță, fiind parcurse în viteză maximă, fără coborîri de încercare. Între aceste coborîri cu îngreuiere se intercalează coborîri libere, pe urmele primei coborîri. Acest antrenament va dura 5—6 zile și se poate prelungi conform necesităților.

Coborîrea se face, contrar logicii, la urmă, deoarece ea este condiționată de forța musculară, nervi, curaj, exactitate și simțul distanțelor. Din motive de securitate, trebuie să amînăm efectuarea antrenamentului dificil pînă în momentul în care sportivii și-au dobîndit calitățile necesare. Pentru automatizarea mișcărilor și pentru obținerea siguranței ni se par suficiente 8 zile.

În timpul acestor „cursuri pregătitoare", cei tineri vor fi obligați să-și îngrijească 1—2 ore pe zi materialul. Sportivii de performanță vor face acest lucru din proprie inițiativă, deoarece cunosc importanța pregătirii corespunzătoare a materialului sportiv.

Dacă vrem să concretizăm timpul necesar antrenamentului, vom vedea că proba de slalom uriaș, în care se parcurg 300—500 de porți, necesită 10—20 de minute de solicitare zilnică efectivă. Slalomul special se parcurge în 8—15 minute și are 400—800 de porți.

Schiul „liber", care se face după cîteva zile de antrenament, durează 2—4 minute. Sîntem obligaţi să ne limităm la aceste antrenamente, deoarece solicitarea nervoasă a sportivilor este extrem de mare. Coborîrea se face în 30—45 de minute la o prezenţă de 5—6 ore pe zi. Sarcina antrenorului este foarte grea. El trebuie să ofere schiorilor posibilitatea de a-şi desfăşura antrenamentul pe o pîrtie asigurată. Solicitarea sa fizică este intensă. Sfaturile pe care le dă sînt simple şi sporadice, referindu-se mai mult la chestiuni generale. Acest gen de muncă nu mă satisface. Începînd din acest an, vom folosi sisteme de comunicaţii cu schiorii. În acest fel, le vom putea da sfaturi în orice clipă şi vom putea supraveghea mai bine coborîrile. De asemenea, vom instala aparate electronice şi camere de luat vederi magnetoscopice pentru a surprinde anumite părţi ale mişcărilor, care nu se pot observa cu ochiul liber. Antrenorul va avea astfel posibilitatea să corecteze pe sportivi, iar aceştia se vor putea „studia" imediat după cursă, pentru a-şi corecta stilul. Această muncă nu va fi uşoară, dar sperăm să ajungem astfel cu un pas mai aproape la „metodele de antrenament".

CARNET de ANTRENAMENT

TIBERIU STAMA
Ziarist

IONEL DRÎMBĂ

Date personale :

Născut : 18 martie 1942, la Timişoara
Înălţimea : 174 cm
Greutatea : 63 kg
Profesia : ofiţer,
Căsătorit cu Ileana Drîmbă — maestră a sportului
Antrenor : Vasile Chelaru, antrenor emerit.

În 1952, cînd a început să practice sportul, Ionel Drîmbă nici nu se gîndea la scrimă. Îi plăceau foarte mult tenisul, atletismul, baschetul şi numai întîmplarea l-a adus într-o sală de scrimă. Un asalt în joacă, apoi un altul şi iată-l în acelaşi an component al secţiei de scrimă „Stăruinţa". De atunci, din toamna anului 1952, Ionel Drîmbă n-a mai părăsit planşa de scrimă, căreia i s-a dedicat cu toată pasiunea. Aşa se explică şi saltul său vertiginos spre consacrare : campion naţional de juniori din anul 1958 şi pînă în 1963, apoi campion al ţării la seniori în 1964 (performanţă pe care o repetă şi anul acesta), component al

Educaţie fizică şi sport, nr. 1/1969, pag. 56

echipei „Steaua", care din 1961 urcă mereu pe prima treaptă a podiumului la campionatele naționale.

*

Mulți vorbesc despre un „fenomen Drîmbă". Nu există așa ceva. Ionel Drîmbă este un sportiv obișnuit, un om ca toți oamenii. Îl deosebește de ceilalți floretiști perseverența și ambiția. *În această privință nu avem nici un precedent.*

Anul 1968 constituie un moment culminant în istoria de peste 100 de ani a scrimei românești: cucerirea primei medalii olimpice, prin floretistul Ionel Drîmbă, maestru emerit al sportului.

I-a fost dat, deci, lui Ionel Drîmbă ca în Mexic, în sala Magdalena Mixhuca, în fața a peste 3 000 de spectatori, să aducă scrimei românești consacrarea ei definitivă, iar mișcării sportive din țara noastră un prestigiu binemeritat. Succesul reprezentantului nostru în finala olimpică de floretă este cu atît mai valoros cu cît, în acest ultim act al competiției, el avea de înfruntat o veritabilă „coaliție" franceză, în fapt, națională cocoșului galic, alcătuită din: Jean Claude Magnan, *de două ori campion mondial (Gdansk 1963, Paris 1965 și finalist la J. O. de la Tokio, unde a ocupat locul 2),* Daniel Revenu *(locul 2 la C. M. de la Paris și locul 3 la J. O de la Tokio)* și Cristian Nöel, *cel mai valoros produs al floretei franceze din ultimii 5 ani, finalist la Campionatele Mondiale de la Moscova (1966).*

Și, totuși, Ionel Drîmbă, ale cărui calități de floretist de mare clasă, stilist prin excelență, fuseseră larg apreciate de toți specialiștii, s-a impus de o manieră impresionantă, mai ales în asalturile cu maghiarul Jenö Kamuti *(5—0) și francezii:* Jean Claude Magnan *(mult mai convingător decît arată scorul — 5—4),* Daniel Revenu *(5—4). Și cu încă o victorie (5—2) la compatriotul său,* Mihail Țiu, *Ionel Drîmbă a devenit* campion olimpic.

Ionel Drîmbă se bucură de aprecierea unei largi mase de specialiști în scrimă: francezi (Talvard, Boitelle, Lucien), unguri (Bay, Balthazar, Kovacs), italieni, (Malacarne, Filogamo, Brusati), polonezi (Ceajkovski, Wardinski) și sovietici (Saiciuc), care i-au întrevăzut campionului olimpic, încă de la primele sale apariții pe planșele internaționale, o carieră strălucită. De atunci sînt mai bine de 6 ani și filele carnetului de însemnări — pe care il completează cu multă meticulozitate talentatul nostru sportiv — cuprind referiri la participările în cele peste 150 de concursuri sau competiții internaționale. Dintre acestea 21 (excluzînd J. O. din Mexic) reține în mod deosebit atenția, fiindcă tot de atîtea ori Ionel Drîmbă a trecut primul... linia de sosire.

Performanța din capitala Mexicului era oarecum previzibilă, dacă ne gîndim la succesele sale din 1968. Acest lucru il semnalau și cei mai lucizi specialiști. Într-adevăr, Ionel Drîmbă a reușit în primăvară să cîștige turneul de la Paris dotat cu „Cupa Adrien Romel", *un veritabil campionat european individual de floretă, după ce, cu o zi mai înainte își adusese o netă contribuție la calificarea în finala „Cupei Campionilor Europeni" a formației sale „Steaua".*

După aceea, în iunie, la Bologna, *Ionel Drîmbă s-a repetat aproape în aceleași condiții ca la* Paris, *reușind o mult apreciată victorie în* „Cupa Giovanini". *Adversarii, cu puține excepții, au fost tot cei pe care îi întîlnise (și i-a întrecut) în sala* „Coubertin"...

Sigur, ca să ajungă aici un sportiv trebuie să aibă nu numai o mare pasiune pentru disciplina îmbrățișată, ci și o conștiinciozitate cu totul deosebită, un spirit de răspundere remarcabil. Ionel Drîmbă întrunește și aceste calități.

Ionel Drîmbă intră primul în sala de antrenament și stăruie minute în șir asupra unui procedeu tehnic. În cazul lui, antrenorul emerit Vasile Chelaru n-a putut stabili niciodată un program — stas de pregătire. Ionel Drîmbă hotărăște împreună cu antrenorul cît trebuie să lucreze, în cadrul unui program special de individualizare a antrenamentului.

Ce obiective a urmărit floretistul Ionel Drîmbă în cadrul pregătirii? În principal, următoarele: asigurarea unui grad superior de pregătire fizică, perfecționarea procedeelor tehnico-tactice, perfecționarea calităților psihologice și creșterea progresivă a randamentului cu atingerea vîrfului de formă sportivă în perioada celei mai importante competiții a anului: Jocurile Olimpice din Mexic.

Ionel Drîmbă și-a început pregătirea în prima decadă a lunii ianuarie, în cadrul unui plan de antrenament care a cuprins nu mai puțin de 7 etape. Iată-le, în ordine, cu caracteristicile lor:

— Etapa I/4 I—20 I: trei, patru antrenamente pe săptămînă a cîte 3 ore, în care ponderea factorilor antrenamentului a fost aproximativ egală.

— Etapa a II-a/20 I—28 II: *șase* pînă la zece antrenamente pe săptămînă a cîte 3 ore, cu accent pe pregătirea fizică (cu perfecționarea tuturor calități-

lor fizice). În pregătirea tehnică, accentul a fost pus pe lecții individuale a cîte 30—40 de minute, cu corectarea unor greșeli și învățarea unor acțiuni noi, cu număr mare de repetări, mergîndu-se chiar pînă la automatizare. În această etapă au dominat schiul, jocurile sportive, excursiile.

— Etapa a III-a/ 1.III—31.V/ : *șapte-opt antrenamente pe săptămînă a cîte 4 ore (dintre care trei obligatorii) de pregătire fizică. În această etapă, începînd cu luna aprilie, lecțiile individuale au fost orientate către perfecționarea tactică, apropiindu-se de lupta în asalturi libere. De asemenea, au fost obligatorii perfecționarea vitezei de reacție și de execuție, sporirea îndemînării și a rezistenței specifice.*

— Etapa a IV-a/ 1.VI—31.VII/ : *șapte-opt antrenamente pe săptămînă a cîte 4 ore, cu accent pe pregătirea tehnico-tactică. Pregătirea fizică a fost redusă la două antrenamente pe săptămînă, cu accent pe menținerea rezistenței și îndemînării, prin participarea la jocuri sportive cu mingea (baschet, fotbal, tenis de cîmp și tenis de masă). S-a urmărit, de asemenea, ca execuția tehnică a procedeelor să fie realizată cît mai relaxat.*

— Etapa a V-a/1. VIII—31.VIII/: *șapte antrenamente pe săptămînă a cîte 3 ore, ponderea căzînd pe pregătirea tehnico-tactică și pregătirea specială pentru ultimul test olimpic — concursul internațional de la Budapesta (19—25 august). În această etapă lecțiile individuale sub formă de asalt și asalturile libere la aparat au ocupat cea mai mare parte a orelor de pregătire. Pregătirea fizică a fost efectuată de două ori pe săptămînă prin jocuri sportive (îndeosebi fotbal și baschet).*

— Etapa a VI-a /1.IX—25.IX/ : *șase-șapte antrenamente pe săptămînă. În prima săptămînă antrenamentele au avut un volum și o intensitate medie, crescînd treptat către sfîrșitul celei de a doua săptămîni. Pe baza analizelor anterioare, în urma principalelor concursuri internaționale susținute, s-a efectuat pregătirea tactică aplicativă împotriva adversarilor care urmau să fie întîlniți la J. O. În toată perioada, pregătirea a fost efectuată cu aparatură electrică, în condiții apropiate de concurs. În pregătirea psihologică au fost folosite o serie de mijloace de divertisment : în afara jocurilor sportive și distractive, vizionări de filme și foarte multe excursii.*

— Etapa a VII-a/24.IX—20.X/ : *etapă de pregătire în condițiile Mexicului. În prima săptămînă — adaptare la fusul orar și la altitudine, iar în a doua săptămînă — 7 antrenamente. În ultima săptămînă — antrenament de pregătire în vederea turneelor individuale și pe echipe. În plus, foarte important : o bună dirijare a orelor de odihnă. Între aceste etape, scrimerul Ionel Drîmbă a beneficiat de un repaus total de cîte 4—5 zile și de un regim alimentar corespunzător unor eforturi, care în unele perioade au atins valori maxime.*

Prezentăm mai jos un plan săptămînal de antrenament al scrimerului Ionel Drîmbă în etapa actuală, pus la dispoziție de antrenorul emerit Vasile Chelaru :

— luni : *antrenament de pregătire tehnică — 2 h ;*
— marți : *antrenament de pregătire fizică — 1 h 30' ;*
— miercuri : *două antrenamente de pregătire tehnico-tactică : dimineața — 2 h ; după-amiază — 1 h 30' ;*
— joi : *antrenament de pregătire fizică — 1 h 30' ;*
— vineri : *două antrenamente de pregătire tehnico-tactică : dimineața — 2 h; după-amiaza — 1 h 30' ;*
— sîmbătă : *antrenament de pregătire fizică (cînd nu este programat concurs) ;*
— duminică : *concurs sau antrenament de pregătire fizică.*

*

Aproximativ 600 de ore de antrenament, aproape 50 de concursuri interne și internaționale, numeroase jocuri și drumeții pe cărări de munte, iată o imagine succintă a volumului uriaș de muncă pe care a trebuit să-l presteze floretistul Ionel Drîmbă pentru a-și vedea împlinit acest vis măreț : titlul de CAMPION OLIMPIC...

din activitatea cabinetelor metodico-științifice

Prof. PETRE VOICU

Clubul sportiv Dinamo — București

DIN ACTIVITATEA CABINETULUI METODICO-ȘTIINȚIFIC AL CLUBULUI SPORTIV DINAMO-BUCUREȘTI

Un ziarist francez afirma odată: „*Sportul este religia secolului XX*". Pe bună dreptate, contemporaneitatea asistă la o dezvoltare spectaculoasă a „fenomenului sportiv".

Recunoscîndu-i-se noi valențe, educația fizică și sportul a căpătat „valoare de circulație", devenind acum o realitate necesară mai mult ca oricînd, iar performanța sportivă — năzuința spre recorduri — reprezintă o consecință firească.

Performanța sportivă, ca activitate socială recunoscută, declanșează un efort material și spiritual uriaș. Nivelul atins (demonstrat prin recordurile obținute) se datorește mai multor factori dintre care amintim: bugetul de timp acordat pregătirii sportive, apariția unor metode noi de perfecționare fizică și psihică, îmbunătățirea din punct de vedere calitativ și tehnic a mijloacelor materiale (terenuri, echipamente, aparatură specială), progresul cercetărilor științifice etc.

În „laboratoarele" performanțelor sportive, în afara științelor tradiționale (pedagogia, anatomia și fiziologia), și-au dobîndit locul cuvenit psihologia, sociologia, bio-

Educație fizică și sport, nr. 1/1969, pag. 59

mecanica, biologia, biochimia, cibernetica. De altfel, se spune că ultimele Jocuri Olimpice de la Melbourne, Roma, Tokio și Ciudad de Mexico au fost de fapt olimpiade ale științei sportive.

În contextul acestor tendințe și realizări, conducerea mișcării sportive din țara noastră a luat o serie de hotărîri privind asigurarea conținutului științific al activității de educație fizică și sport. Printre aceste măsuri se numără și înființarea cabinetelor metodico-științifice.

Răspunzînd oportun și cu înțelegerea cuvenită, în luna iulie 1966, conducerea clubului Dinamo București a trecut la organizarea cabinetului metodico-științific propriu. Încadrarea cu cadre de specialitate, asigurarea spațiului corespunzător și a unui buget propriu, urmate de o acțiune lărgită de dotare cu aparatura și utilajele necesare, au fost primele măsuri întreprinse

Prin organizarea mijloacelor de documentare a laboratorului cine-foto pentru a servi activitatea de pregatire a sportivilor, atragerea antrenorilor în scopul realizării unei colaborări reciproce, activitatea cabinetului metodico-științific a început să se contureze.

Iată cîteva aspecte mai importante ale acestei activități.

Lectoratele și consfătuirile metodice.

Răspunzînd necesității ridicării continue a pregătirii profesionale, pe baza unui plan tematic stabilit, lunar se desfășoară lectorate cu antrenorii. Acestea îmbracă două forme :

1. *lectoratele pe servicii* (sporturi individuale, jocuri sportive și „Tînărul Dinamovist") în cadrul cărora, pe baza unor referate ale antrenorilor, se dezbat probleme specifice ramurilor de sport respective. Iată cîteva dintre temele abordate în ultima perioadă : *„Individualizarea în antrenamentul jucătorului"*, *„Gîndirea tactică și rolul ei în valorificarea tehnicii"*, *„Modelarea antrenamentelor"*, *„Criterii de apreciere și normare a eforturilor în antrenamente și concursuri"*, *„Ciclul săptămînal de antrenament — unitate operativă de bază în planificarea antrenamentului"*, *„Conținutul, locul și importanța metodică a normelor de control"*, *„Metodica realizării pregătirii fizice generale"*, *„Procedee de realizare a pregătirii tehnice în condiții tactice"*, *„Procedee de stimulare a activității independente a copiilor și juniorilor"*.

2. *Lectoratele în cadrul Cabinetului metodico-științific* în care specialiștii din diferite instituții sau din Clubul sportiv Dinamo au abordat sub formă de conferințe, referate, „mese rotunde" diferite teme din metodica, medicina și psihologia educației fizice și sportului. În acest sens menționăm *„Aspecte metodice ale formei sportive"* (dr. Alexe Nicu), *„Probleme de dinamică a efortului"* (prof. Corneliu Florescu), *„Unele aspecte ale corelației dintre mijloacele specifice și nespecifice"* (prof. Corneliu Răduț), *„Probleme actuale ale fiziologiei sportive"* (prof. dr. docent Florian Ulmeanu), *„Talentul în sport"* (conf. univ Mihai Epuran), *„Aspecte biochimice ale formei sportive"* („masă rotundă" realizată cu participarea biochimistului Gheorghe Haralambie și dr. Alexandru Partheniu).

În afara discuțiilor teoretice purtate pe marginea metodelor de antrenament, pentru exemplificarea practică s-au organizat lecții deschise, cu ocazia cărora au fost prezentate metodele de antrenament „în circuit" și „cu repetări" la natație (prof. Cristian Vlăduță), și handbal (antrenor Ilie Alexandru).

În scopul stabilirii unor relații de colaborare cu instituțiile de cercetare științifică s-au organizat vizite de informare și documentare la Centrul de medicină sportivă, laboratorul de biochimie și fiziologie al Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., Institutul de expertiză și recuperare a capacității de muncă etc.

Continuînd cercetările și studiile începute în anul 1966 asupra formei sportive, anul acesta s-a organizat cu sprijinul comisiei de coordonare a activității științifice a C.N.E.F.S. cea de *„A VI-a Consfătuire metodico-științifică a antrenorilor clubului sportiv Dinamo"*. În cadrul temei enunțate au fost prezentate cele mai bune lucrări ale antrenorilor și ale sportivilor fruntași. Dintre acestea cităm : *„Durata formei sportive în baschet"* (antrenor Dan Niculescu), *„Raportul dintre pregătire și calendar în natație"* (antrenor Remus Drăgușan), *„Planificarea antrenamentului și realizarea formei sportive la atleții juniori în etapa pregătirii de performanță"* (antrenor Lixandru Pandele), *„Aspecte ale dependenței formei sportive de calendar și individ"* (antrenor Ioan Vintilă), *„Analiza conținutului și metodicii procesului de pregătire a sportivilor în natație"* (prof. Cristian Vlăduță), *„Contribuții la studiul științific al tehnicii de aruncare a greutății"* (ing. Adrian Gagea maestru al sportului).

De asemenea, la această manifestare metodico-științifică au participat cu lucrări specialiști și cercetători științifici din cadrul Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S. (dr. Alexe Nicu), I.E.F.S. (prof. dr. docent Florian Ulmeanu, conf. univ. Mihai Epuran), Institutul de expertiză și recuperare a capacității de muncă (dr. A. Voiculescu, dr. O. Trestioreanu, dr. Bistreanu), Cabinetul Metodico științific al C.J.E.F.S.-Cluj (dr. Onoriu Cheațeanu).

În cadrul consfătuirii amintite, a fost prezentat și un film metodic de lung metraj intitulat *„Complexe de exerciții tehnico-tactice în condiții analoge jocului de volei"*. Acest film a fost realizat de către Cabinetul metodico-științific împreună cu antrenorul echipei de volei-fete Gheorghe Constantinescu.

La lucrările consfătuirii au participat peste o sută de antrenori, tehnicieni, profesori de educație fizică, medici, din București și din țară. Dezbaterile pe marginea referatelor expuse, schimbul de idei și opinii au constituit un prilej de îmbogățire a cunoștințelor celor prezenți. În cadrul preocupărilor pentru realizarea unor schimburi de experiență cu specialiști din alte unități sportive, antrenori și tehnicieni din clubul sportiv Dinamo (Ion Vintilă, Francisc Cocsis, Cristian Vlăduță, Ilie Alexandru și alții) au participat cu lucrări și la discuțiile purtate la diferite consfătuiri metodico-științifice organizate de cluburile sportive „Steaua" și „Progresul" din București, precum și de cabinetele metodico-științifice ale C.J.E.F.S. din județele unde s-au organizat manifestări de acest gen.

Cu prilejul „Dinamoviadei" de tir de la București s-a organizat un simpozion la care au participat antrenorii loturilor prezente la întreceri (U.R.S.S., Cehoslovacia, Polonia, Ungaria, Bulgaria, R.D.G.). Cu această ocazie, pe baza unei tematici stabilite și comunicate anterior, s-au discutat o serie de probleme de pregătire specifice tirului.

Documentare

Complexitatea și varietatea problemelor reclamate de teoria și practica antrenamentului sportiv modern obligă la o permanentă și amplă informare și documentare, ca singura cale de realizare a acestui imperativ — perfecționarea profesională.

În scopul îmbunătățirii mijloacelor de documentare și informare a antrenorilor, pentru ținerea la curent cu tot ce este nou în domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, cu sprijinul Sectorului de documentare al C.N.E.F.S. am reușit să organizăm o bibliotecă care cuprinde în prezent peste 600 de cărți tehnice, 700 de reviste de specialitate, 250 de culegeri de diferite materiale de specialitate, precum și 7 colecții de publicații apărute în editura C.N.E.F.S., publicații de uz intern elaborate de Sectorul de documentare al C.N.E.F.S., reviste și ziare din țară și străinătate.

Materialul documentar existent este sistematizat pe discipline și probleme, în cadrul unui fișier bibliografic care cuprinde în prezent peste 3 500 de titluri.

Cu sprijinul Sectorului de documentare al C.N.E.F.S. și al Bibliotecii I.E.F.S. am realizat și tipărit (în condiții de publicație de uz intern) o culegere de exerciții intitulată *„Metode moderne de antrenament"*, în care, după explicarea teoretică a fiecărei metode, se exemplifică concret modul de aplicare a acesteia în diferite ramuri de sport. De asemenea, au fost elaborate două culegeri cuprinzînd referatele prezentate în ultimele consfătuiri metodico-științifice ale clubului, precum și o „Bibliografie" — a lucrărilor de specialitate ale clubului sportiv Dinamo. Această lucrare cuprinde titlurile lucrărilor publicate și comunicate de antrenorii și tehnicienii clubului în perioada 1948—1968, fiind însoțite și de scurte rezumate.

Pentru a ușura explicarea de către antrenori în cadrul procesului de instruire a diferitelor procedee și mijloace, precum și pentru a înlesni activitatea de pregătire individuală a sportivilor s-au confecționat peste 100 de planșe cuprinzînd indicații, complexe și culegeri de exerciții, schițe biomecanice. Acestea au fost expuse la loc vizibil în sălile de antrenament.

Articole și studii de specialitate

Confirmarea preocupărilor antrenorilor și tehnicienilor clubului în domeniul teoretico-metodic o găsim în cele peste 30 de articole și studii apărute în ultimul timp în revistele și publicațiile de specialitate. Printre acestea trebuie menționate: *„Influența efortului intens asupra organismului copiilor care practică sistematic înotul"* de Ecaterina

Cristea și Cristian Vlăduță, *„Școala voleiului românesc și căile ei de afirmare"* de Sebastian Mihăilescu, *„Etapa pregătitoare de primăvară în atletism"* de Lixandru Pandele, *„În perioada pregătitoare volumul de muncă este hotărîtor"* de Ioan Vintilă, *„Orientarea metodică în pregătirea sportivilor la lupte greco-romane și libere"* de Victor Dona.

În revista de specialitate *„Theorie und Praxis" der Körperkultur"* nr. 4 din 1966 a fost publicat articolul *„Metode de cercetare medico-sportive în atletism"* autorii fiind dr. Mircea Ciortea și dr. Ioan Wiesennmayer, iar în revista „Cultură fizică și sport" nr. 2 din 1966 și în „Sportul peste hotare" nr. 15 a apărut studiul prof. Petre Voicu intitulat *„Contribuții la determinarea unor aspecte ale conștiinței de sine"*.

Este demn de remarcat faptul că la elaborarea și definitivarea materialelor de orientare metodică generală cuprinse în lucrarea *„Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan"* au colaborat și antrenorii Oprea Vlase și Sebastian Mihăilescu din clubul sportiv Dinamo-București.

Filme tehnice și kinograme

Așa cum în dezvoltarea științei efortul uman se sprijină în tot mai mare măsură pe tehnicile de investigație moderne, în mod similar activitatea instructiv-educativă a preluat și integrat mijloacele audio-vizuale, deschizîndu-se în felul acesta un nou capitol în didactica și pedagogia contemporană (se vorbește din ce în ce mai frecvent despre așazisa „pedagogie a imaginii").

Asociată procesului instructiv-educativ, utilizarea tehnicilor de comunicare audio-vizuală optimizează, stimulînd și facilitînd operațiile de gîndire prin care se reliefează, se desprind și se unifică notele esențiale ale reprezentărilor și noțiunilor ce urmează a fi însușite.

În activitatea de instruire sportivă, în învățarea sau perfecționarea tehnicii și tacticii, prin imaginile alb-negru se poate analiza obiectiv însușirea elementelor sau procedeelor respective, eventualele greșeli evidențiate putînd fi înlăturate imediat. De asemenea, analiza evoluției altor sportivi și în special a partenerilor din competiție permite orientarea pregătirii în sensul modelării conform particularităților și caracteristicilor acestora.

Prin amenajarea unui laborator cine-foto și prin dotarea lui cu aparatură tehnică necesară am trecut la punerea în practică a deziderateloor enunțate. Astfel, s-au realizat peste 75 de filme la antrenamente și competiții (dintre competițiile mai importante remarcîndu-se jocurile de baschet — Dinamo-Royal IV Bruxelles și Dinamo-All Onesta ; handbal — Dinamo-H. G. Copenhaga și Dinamo-Dukla Praga ; rugbi — Dinamo-S.U. Agen ; volei băieți — Dinamo-S. K. Leipzig, Dinamo-Rapid, Dinamo-Spartak Brno ; volei fete — Dinamo-T.S.K.A. Moscova ; Campionatul mondial de lupte greco-romane de la București) și s-au efectuat peste 120 de proiecții studii.

Filmoteca cabinetului metodico-științific cuprinde în prezent peste 250 de kinograme ale sportivilor clubului nostru (Vernescu, Peneș, Derzsi, Mincu) sau străini (Voronin, Diamidov, Klimenko, Ilinh, Voronina, Petrik, Diadimenko — gimnastică, Zolotariev, Beer, Gavrilov, Nordwig, Komar, Iorgova — atletism și alții).

Pentru pregătirea sportivilor noștri în vederea susținerii unor întîlniri mai dificile, în sensul realizării unei modelări psihologice a antrenamentelor, cu ajutorul magnetofonului s-au creat condiții apropiate de jocurile respective, prin susținerea lecțiilor de antrenament pe un fond fonic puternic (spre exemplu în preajma jocului din finala cupei campionilor europeni la volei cu echipa Rapid).

Baza materială

Între preocupările noastre, asigurarea și dotarea cu materiale și aparatură specială a sălilor și terenurilor de antrenament și-a ocupat locul cuvenit.

În colaborare cu serviciul de resort din cadrul clubului și cu sprijinul Comisiei de materiale sportive din cadrul C.N.E.F.S. am realizat confecționarea unor aparate de dezvoltare a calităților fizice și ajutătoare (două cadre izometrice, un aparat pentru voleibalări la baschet, un panou de reflexe, siluete pentru baschet și handbal), amenajarea unei săli de forță și a două spații în aer liber dotate cu helcometre, cadru izometric, cadru de perete, scări fixe, precum și haltere, gantere, puduri, pantofi cu greutăți

și alte materiale. De asemenea, am instalat un ring de box reglabil, o plasă circulară pentru aruncări, un aparat pentru învățarea și perfecționarea loviturii de atac în volei și altele.

În momentul de față se lucrează la construirea unui „iepure" mecanic pentru antrenamentul înotătorilor.

Activitatea de control și îndrumare

În colaborare cu serviciile jocuri sportive, sporturi individuale și „Tînărul Dinamovist", participăm lunar la activitatea de pregătire a secțiilor, urmărind 2—3 cicluri săptămînale de antrenament. Pe baza observațiilor făcute căutăm să ajutăm antrenorii în îmbunătățirea procesului instructiv-educativ.

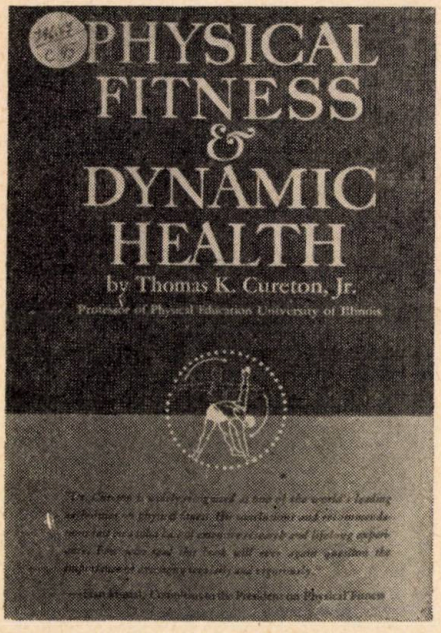
De asemenea, cabinetul metodic-științific acordă antrenorilor consultații privind problemele de pregătire elaborarea documentelor de planificare, pregătirea referatelor sau a lucrărilor de cercetare științifică.

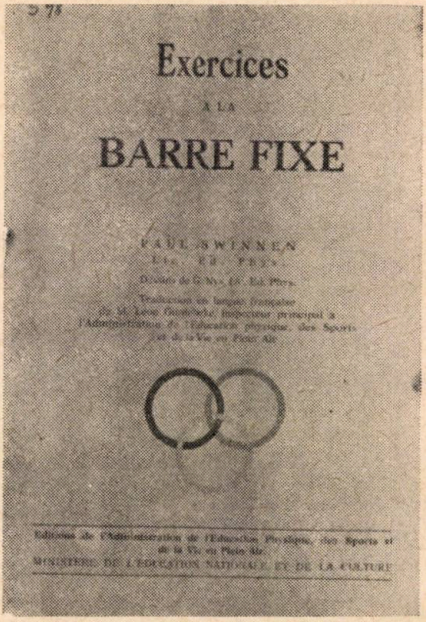
FIŞIER BIBLIOGRAFIC

PHYSICAL FITNESS AND DYNAMIC HEALTH (Capacitatea fizică şi sănătatea dinamică) de Thomas K., Gureton Jr.

O carte bogat ilustrată, în special cu desene, constituind un îndrumar demn de mare atenţie pentru îngrijirea corpului omenesc şi pentru menţinerea capacităţilor sale fizice. Autorul a folosit prima parte în scopul explicării sensului pe care-l are noţiunea de capacitate fizică şi importanţa acesteia, apoi un program de exerciţii atît pentru bărbaţi, cît şi pentru femei, a cărei destinaţie este tocmai obţinerea capacităţilor fizice.

Se poate consulta la biblioteca CNEFS





EXERCICES A LA BARRE FIXE (Exerciţii la bara fixă) de Paul Swinnen

Deşi într-un volum relativ redus, de broşură, lucrarea prof. Swinnen constituie un preţios ajutor dat profesorilor de gimnastică, antrenorilor şi gimnaştilor înşişi. Ea reprezintă un ghid conţinînd o mare varietate de exerciţii şi modalităţile lor principale de execuţie. În plus, respectînd principalele considerente didactice, lucrarea este împărţită în două mari capitole — bara joasă şi bara înaltă. De semnalat concepţia care stă la baza cărţii, aceea conform căreia majoritatea exerciţiilor pregătitoare se execută la bara joasă, care trebuie înălţată progresiv.

Se poate consulta la biblioteca CNEFS

Résumé

A. VRABIE, C. FLORESCU : La XIX-e édition des J.O. d'été de Mexico . 1

Les auteurs font une large comparaison synthètisante des J.O. 1968 avec des autres éditions, par rapport aux chiffres de la participation par épreuves et aux résultats obtenus. Ils analysent en profondeur les résultats positifs et négatifs concernant la participation des sportifs roumains aux XIX-èmes Jeux Olimpiques et comparent les participations antérieures de ces mêmes points de vue. On tire des conclusions et on donne des suggéstions pour l'activité future des sportifs et des spécialistes roumains.

D. ALEXANDRESCU : La méthodique de l'entraînement pour les courses de demifond et fond dans l'enseignement supérieur 10

Pendant un an (1966/67), l'auteur a expérimenté la méthodique de l'entraînement pour les courses de demifond et fond chez les athlètes étudiants. Aprés avoir présenté les motifs qui l'ont déterminé de faire cet expèriment et la base théorique de départ, l'article décrit les données d'organisation, celles concernant le groupe d'experiment et les étapes du cycle annuel d'entraînement. On présente aussi les buts et les principaux moyens de chaque étape. Les résultats son centralisés dans le tableau qui accompagne l'article.

Les conclusions finales appuyent l'expèriment, mettant en évidence le fait que les épreuves de demifond et fond sont parfaitement accéssibles aux étudiants, qui ont obtenu des résultats remarquables.

MARIANA LUCESCU : Le rugby chez les juniors et les écoliers . . . 14

L'attrait des enfants vers le rugby représente un problème trés important. La séléction doit être faite avec beaucoup

Summary

A. VRABIE, C. FLORESCU : The 19-th Edition of the Olympic Games in Ciudad de Mexico 1

The authors make a short analysis of the Olympic Games in Ciudad de Mexico by comparing the most edifying data regarding the total number of participants for each sports branch, for each event, the obtained results etc., with the data of recent editions of Olympic Games.

The authors make a more profound analysis of the results (positive and negative) regarding the Romanian sportsmen's participation at the 19-th edition of the Olympic Games. This analysis is done also by means of comparison. Some conclusions regarding the Romanian sportsmen's participation at these competitions are expressed and some suggestions for the future activity of the sportsmen and specialists of our country are given.

D. ALEXANDRESCU : Methods of Training for Short and Long-distance Run in the Higher Education . . 10

The author has done in the course of a year (1966—1967) a test regarding the methods of training for students practising short and long-distance run.

After presenting the reasons of this test and the theoretical basis from which it was started, the present work indicates the organizing informations of the test, data regarding the test group and the training stages of the anual cycle. The principal tasks and means of each training stage are shortly presented. The results of this test are centralized in the enclosed table.

The final conclusions consolidate the above mentioned oppinions, putting into evidence the fact that long and short-distance run events are perfectly suitable for students who have obtained remarcable results.

MARIANA LUCESCU : Rugby for Juniors and Pupils 14

The attraction of children to practise the Rugby represents a very important problem. The selection must be done with

d'attention tout en ayant en vue les qualités physiques de chacun, la distance entre son domicile et le terrain d'entraînement, ainsi que son „intelligence du jeu". Il est indiqué qu'auprés des équipes de XV il y ait une ou plusieures équipes de rugby VIII, pour la formation des joueurs.

L'autrice de l'article prèsente les principales difficultés qui surgissent à l'instant de la promotion de XIII à XV, ainsi que les moyens utilisés par elle pour écarter ces difficultés.

M. BIBIRE : Contributions au contenu et à la méthodique de la préparation des enfants (filles) pour la gymnastique sportive 18

L'auteur nous prèsente un expériment éffectué avec des gymnastes agées de 9 a 11 ans, en exposant le contenu et la méthodique des entraînements de gymnastique sportive auxquels ont participés cettes filles. On éxpose, en detail, les objectifs pour chaque années de l'expèriment (trois), ainsi que ceux prèsents (la quatrième année). On y ajoute les moyens utilisés pour l'acrobatique, la poutre, les sauts, les barres paralélles, pour la préparation artistique et la préparation physique.

Les résultats obtenus par suite de cet expèriment sont des meilleurs, fait qui reccomande chaleureusement l'article aux ceux qui travaillent avec les gymnastes juniors.

gratest care takeing into account the physical qualities of each, the nearness of the place where the trainings are done, as well as their „intelligency" as players. It is advisable, besides the Rugby teams with 15 players, to have also one or more Rugby teams with 8 players in order to develop and form the players.

The author of this article presents the main difficulties that might appear in the moment of the players transition from the Rugby with 8 to the Rugby with 15 players, as well as the way she has solved them within the practical activity.

M. BIBIRE : Contributions at the Contents and Methods of the Training for Children (Girls) in Sportive Gymnastics 18

The authors presents a test done on a group of 9 to 11 years old woman gymnasts. The contents and methods used at the sportive gymnastics training for juniors are exposed.

The objects for each of the three years (the 4-th year) are widely explained. The means used along the test for acrobatics, beam, jumps, parallel bars, artistical and physical training are also presented.

The results which have been obtained after this test are of the best, a fact that recommends its contents to all who are working with junior woman gymnasts.

O. BĂNĂȚAN : Préparation physique générale où par branches sportives ? 33

L'auteur met en discussion le problème de l'education physique dans l'enseignement supérieur. En ce sens, il est d'avis que l'orientation de cette activité doit tenir compte de la tendence générale sur le plan mondial, qui est de l'axer sur la pratique d'une discipline sportive. A cette ocasion, l'auteur donne son avis aussi sur la nécéssité d'un certain niveau, supérieur,

O. BĂNĂȚAN : General Physical Traning or Training on Sports Branches? 33

The author discusses the problem of physical education in the higher education. In this sense he thinks that the direction of this activity has to take into consideration the world-wide general tendency, being centred around the application of a sportive discipline. On this occasion the author expresses his oppinion also on the necessity of certain

de préparation physique pour la formation téchnique spécifique d'une branche de sport, dans les conditions de l'enseignement supérieur.

L'auteur considére que les instructions officielles concernant l'organisation et le déroulement de l'éducation physique dans l'enseignement supérieur contiennent les éléments nécéssaires pour cette activité.

standard (a superior one) of the physical training for the assimilation of the specific technique for a sports branch in the conditions of the higher education.

The author appreciates that the official instructions regarding the organization and development of physical education in the higher education contain the basic elements for this activity.

GH. ZÎMBREȘTEANU : L'athlétisme à Ciudad de Mexico (I) . . . 39

L'auteur passe en revue les principaux aspects du concours d'athétisme olympique de Mexico. On fait des appréciations concernant les conditions spéciales (en principal l'altitude) dans lesquelles se sont déroulées les épreuves. L'analyse des résultats obtenus à cete occasion est faite par comparaison avec les données des précédentes éditions des Jeux Olympiques pour chaque épreuve, ainsi que des conditions dont celles-là ont été obtenues.

En base des données présentées on peut faire des appréciations sur la séléction des athlètes, du type morphologique spécifique à chaque épreuve, de l'âge optimum pour l'obtien des résultats supérieurs, etc.

GH. ZÎMBREȘTEANU : The Athletic Events in Ciudad de Mexico (I) . 39

The author makes a short surwey of the athletic events at the Olympic Games in Ciudad de Mexico. Some appreciations regarding the special conditions (manily the altitude) in which competitions took place are made.

The examination of the results obtained on this occasion is made by comparing them to the results of the previous editions, separately for each event, as well as the conditions in which they have been obtained.

Appreciations on the athlets' selection, on the morphological type, characteristic for each event, on the most favourable age for obtaining superior performances can be made on the basis of the present data.

N. CORDOȘ : La contribution du dr. Pavel Vasici au développement de l'éducation physique en Transylvanie 48

Dr. Pavel Vasici (1806—1881) a été une personalité multilatérale du XIX-ème siècle. Médecin, publiciste, homme d'école,

N. CORDOS : Dr. Pavel Vasici's Contribution at the Development of Physical Education in Transilvania . . . 48

Dr. Pavel Vasici 1806—1881) has been a many-sided personality of the 19-th century. Physician, publicist, schooler

journaliste, ami et souteneur des révolutionnaires roumains de 1848, voilà seulement quelques uns des titres qui lui assurent une bienméritée place dans l'histoire de la culture roumaine. A ceux-çi s'ajoute le mérite incontéstable d'avoir été un popularisateur du darwinisme en Roumanie, membre de préstige de l'ASTRA et de l'Académie Roumaine.

Dans ses oeuvres, ainsi que par son activité en qualité de conseiller et inspecteur des écoles roumaines de Transylvanie, dr. Vasici a été un permanent propagateur du rôle et de l'importance de l'éducation physique dans la formation de la jeune génération, ainsi qu'un vaillant souteneur de l'introduction de celleçi dans la programme scolaire.

L'article analyse justement les préoccupations du dr. Vasici dans ce domaine, où il a eu une importante contribution en ce qui concerne le rôle de l'éducation physique dans le développement harmonieux de la jeunesse.

journalist, friend and supporter of the Romanian revolutionists in 1848, this is but some of the titles which confir him a well-deserved place in the history of the Romanian culture. To all this one may also add the undeniable merit to have been a popularizer of Darwinism in our country, of member of „ASTRA" Society and of the Romanian Academy.

By his writings as well as by his activity as a member of the council and inspector of the Romanian schools in Transilvania, Dr. Vasici has been a permanent propagator of the rôle and importance of physical education in the formation of the younger generation and an ardent supporter of introducing it in the schedule of schools.

The present work analyses exactly Dr. Pavel Vasici's studies in this field, in which he has had an important contribution regarding the rôle of physical education in the harmonious growth of young people.

T. STAMA : Ionel Drîmbă . . . 56

L'auteur passe en revue les succés obtenus par dr. Ionel Drîmbă sur le plan national et international, s'occupant spécialement de la période de préparation qui a mené notre champion à la conquéte de la première médaille olympique au fleuret, instant de sommet dans l'histoire de plus de cent ans de l'éscrime roumaine. On nous rapelle sa passion pour le sport favori, la préparation consciencieuse, la personalité et l'ésprit de résponsabilité de Drîmbă. L'article prend fin — detail significatif — avec la présentation de 7 étappes de préparation, 800 heures d'entraînement, 50 concours internes et internationnaux, avec le volume géant du travail abattu par le champion olympique jusqu'à Ciudad de Mexico.

T. STAMA : Ionel Drîmbă . . . 56

The author of the article makes a short survey of the successes attained by Ionel Drîmbă in national and international competitions ,dealing especially with the training period that made our champion to win the first olympic golden medal in foil-fencing ; a culminant moment in the over 100 years old history of the Romanian fencing.

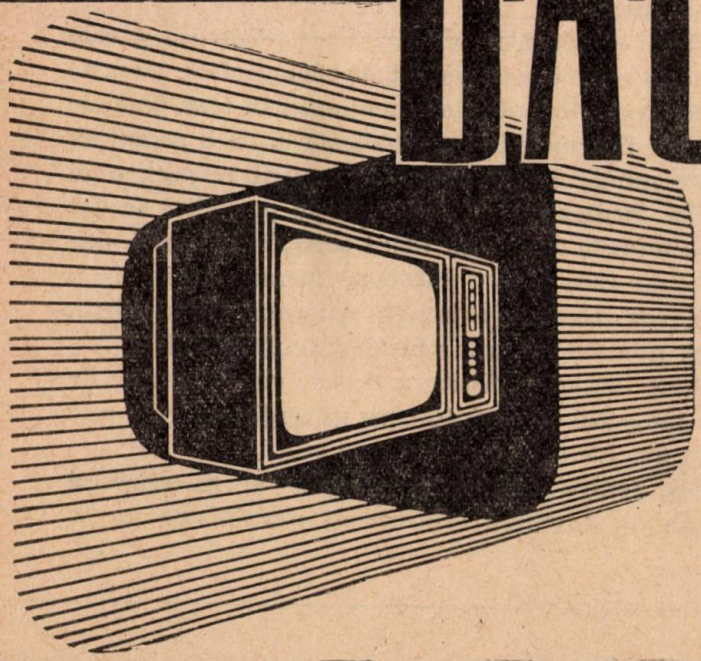
There are mentioned features like passion for the choosen sport, conscientiousness, personality and spirit of responsability in trainings and competitions, exceptional qualities that enabled Ionel Drîmbă to win the golden olympic medal.

The article ends with, and this is not at all insignificant, a presentation of the 7 stages of training consisting of 800 houres of training, 50 national and international competitions a.s.o., a huge volume of work that drew up the training plan of the olympic champion till the Olympic Games in Ciudad de Mexico.

DIAGONALA 59 CM.

televizorul

DACIA



vizionare
excelentă
imagine
clară
audiție
plăcută

● SE VINDE CU PLATA ÎN 12 — 18 RATE LUNARE

● ACONTUL ESTE DE 689 — 1020 LEI

I. P. „Informația" — c. 6157

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— Articolele trimise pentru publicare să fie scrise la mașină. Ele să nu depășească 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale.

— Lucrările de cercetare științifică să fie redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a) Introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate.

b) Material și metodă — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparaturii și metodicii utilizate.

c) Rezultate — descrierea sau menționarea sub formă de tabel sau grafic a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării.

d) Discutarea rezultatelor — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și intepretarea fenomenelor.

e) Concluzii — datele esențiale rezultate din cercetare, redactate în cîteva fraze.

f) Bibliografie — articolele de cercetare științifică și cele cu caracter general vor fi însoțite de o listă bibliografică. Aceasta va conține numai lucrările autorilor menționați în text. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se trece numărul corespunzător lucrării respective în lista bibliografiei. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie în ordine : numele autorului, titlul periodicului, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, orașul și anul apariției.

g) Rezumatele lucrărilor. Toate articolele vor fi însoțite de un rezumat de 150—200 de cuvinte care va conține părțile cele mai importante ale lucrării, redactate pe scurt.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

A. VRABIE, C. FLORESCU — Die 19-ten Olympischen Sommerspiele in Ciudad de Mexico 1

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. ALEXANDRESCU : Die Trainings-methodik für Hallbstrecken- und Langlauf im Hochschulunterricht . 10

MARIANA LUCESCU : Der Rugby für Jugend und Schüler 14

M. BIBIRE : Beitrag zum Inhalt und Methodik der Vorbereitung der Kinder (Mädchen) für Sportgymnastik . 18

SPORTMEDIZIN

C. BACIU : Die Biologie der menschlichen Bewegung (I) 25

MEINUNGEN — BERATUNGEN

O. BANATAN : Allgemeine physische Vorbereitung oder Vorbereitung auf Sportarten ? 33

OLYMPISCHE NACHRICHTEN

GH. ZÎMBREȘTEANU : Leichtathletik in Ciudad de Mexico 39

GESCHICHTE

N. CORDOS : Dr. Pavel Vasicis Beitrag zur Entwicklung der Leibeserziehung in Siebenbürgen 48

MERIDIANE

H. BONNET : Über „Trainingsmethoden" in Schihlaufen 53

NOTIZBUCH FUER TRAINING

T. STAMA : Ionel Drîmbă . . . 56

UEBER DIE ACTIVITÄT DER METHODISCHWISSENSCHAFTLISCHEN KABINETTE

T. VOICU : Einiges über die Aktivität des methodischvissenschaftlischen kabinetts des Sportclubs Dynamo Bukarest 59

BIBLIOGRAFISCHE KARTEI

СОДЕРЖАНИЕ

А. ВРАБИЕ, К. ФЛОРЕСКУ: XIX летние Олимпийские игры в Сюдад де Мехико 1

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Методика тренировки в бегах по средним и длинным дистанциям в вузах 10

МАРИЯНА ЛУЧЕСКУ: Рэгби среди юношей и школьников 14

М. БИБИРЕ: К содержанию и методике подготовки детей/девушек/по спортивной гимнастике 18

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. БАЧУ: Биология локомоторных движений человека /I/ 25

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

О. БАНАЦАН: Общая физическая подготовка по видам спорта? 33

ОЛИМПИЙСКИЕ НОВОСТИ

Г. ЗЫМБРЕШТЯНУ: Легкая атлетика в Сюдад де Мехико /I/ 39

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. КОРДОШ: Вклад врача Павла Васича в развитие физического воспитания в Трансильвании 48

МЕРИДИЯНЫ

Х. БОННЕТ: О „методах тренировки" по лыжному спорту 53

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

Т. СТАМА: Ионел Дрымбэ 56

ИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КАБИНЕТОВ

Т. ВОЙКУ: Из деятельности научно Методического кабинета спортивного клуба Динамо-Бухарест 59

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

P. VOICU : L'activité du Cabinet méthodique-scientifique du club sportif Dinamo - Bucarest 59

L'article du prof. Petre Voicu présente „L'activité du Cabinet méthodique-scientifique du club sportif Dinamo Bucarest". L'auteur expose les principaux aspects du travail déroulé dans ce Cabinet : les léctorats et les conférences méthodiques, la documentation de spécialité, l'activité publicistique, les films téchniques et les kynogrammes, ainsi que l'activite de contrôle et orientation.

L'article représente un materiel documentaire pour l'organisation des Cabinets méthodiques-scientifiques des clubs sportifs.

P. VOICU : On the Activity of the Methodical-Scientific Cabinet of the Sporting Club Dinamo-Bucarest . . 59

Prof. Petre Voicu presents his work "On the Activity of the Methodical-Scientific Cabinet of the Sporting Club Dinamo-Bucharest".

The authors presents the main aspects of the activity that has been carried on within this methodical-scientifical unity : methodical lectureships and conferences, documentation of speciality, publicistic activity, technical films and slides, the enshurement of the material fundation as well as a control and directing activity.

The work represents a documentary material for the organizing activity of the sporting clubs methodical-scientific cabinets.

Proletari
din toate țările,
uniți-vă !

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 2 FEBRUARIE 1969

Conf. univ. MIHAI EPURAN
Prorector al I. E. F. S. — București

PROBLEME ALE ASISTENȚEI PSIHOLOGICE A SPORTIVULUI*

1. NOȚIUNEA DE ASISTENȚĂ PSIHOLOGICĂ A SPORTIVULUI

Termenul „asistență" este bine cunoscut, familiar tuturor și are, în anumite privințe, sensul de ajutor dat celui care are nevoie de el în vederea îmbunătățirii stării sau situației în care se află. Vorbim astfel de asistență medicală, tehnică, socială etc.

După părerea noastră, asistența psihologică este o activitate complexă în care antrenorul sau psihologul ajută sau îndrumă sportivul în vederea realizării în condiții cît mai bune a sarcinilor. În această funcție (activitate), antrenorul (psihologul, acolo unde există) nu așteaptă apariția fenomenului, a nevoii, a situației critice de dezadaptare, ci este activ, *previne stările și momentele dificile, căutînd — în același timp — să formeze și la sportiv o atitudine activă în vederea unei mai bune adaptări la situațiile foarte variate ale activității sportive (antrenament, concurs și chiar viață particulară).*

Asistența psihologică întregește ansamblul de acțiuni cu caracter instructiv și educativ care constituie conținutul muncii antrenorului. Ea se realizează în permanență în forme simple și empirice, ca și în forme mai evoluate și fundamentate științific.

Literatura psihologică nu a tratat această chestiune decît tangențial, în legătură mai ales cu aplicarea unor procedee ale pregătirii psihologice, dar niciodată ca

* Referat prezentat la Conferința internațională pentru problemele pregătirii psihologice a sportivilor, decembrie, 1968.

o problemă esențială, de conținut al activității antrenorului. Prezența unor psihologi alături de antrenori nu face decît să întărească însemnătatea acestei asistențe, care devine mai precisă și mai eficientă în urma colaborării acestora.

Studiul nostru își propune să prezinte, pentru început, cadrul general al temei, întregirea urmînd să fie făcută ulterior prin investigații și recomandări adecvate.

Asistența psihologică, acordată de antrenor și psiholog, vizează pe toți sportivii, începători sau perfecționați, în antrenamente sau concursuri de valori diferite, independent de măsura în care ei prezintă sau nu unele carențe sau tulburări de adaptare la sarcinile specifice sportului. Vorbim deci, în primul rînd, de asistența psihologică a tuturor sportivilor, ca de o măsură permanentă care asigură echilibrul, continuitatea și consecvența manifestărilor și care previne, în același timp, unele dezadaptări posibile. În al doilea rînd, înțelegem asistența psihologică ca un ajutor care se dă sportivilor în stările limită, în stările de „stress" provocate de condițiile activității și care pot fi însoțite de fenomene de dezadaptare. Am putea numi aceste funcții ale asistenței psihologice ca profilactice.

Există însă și o asistență psihologică cu caracter mai pregnant, curativ, care se aplică în cazurile manifeste și repetate de dezadaptare (cum sînt cele în care se află sportivii hiperemotivi sau cu complexe de inferioritate), sau în cazurile de carențe ale unor calități de ordin psihic. Acest fel de asistență urmărește deci depășirea de către sportiv a momentelor de criză, a situațiilor critice din concurs și chiar antrenament, în care comportamentul sportivului nu este deplin adecvat sarcinilor și situațiilor, nu din cauza acestora, ci din cauze interne, subiective, cunoscute, evidențiate și înscrise în fișa caracterizării psihologice a acestuia.

Nu este locul să insistăm pentru indicarea factorilor externi sau interni care pot fi generatori de dificultăți, care pot produce greșeli și dezadaptări de comportament, greșeli care sînt evitate sau diminuate prin măsurile active de asistență psihologică.

Trebuie să subliniem că asistența psihologică (activă) nu constă numai din îndrumare, ghidare, sfătuire, indicații, recomandări sau ordine (dispoziții) din partea antrenorului și psihologului, ci și din stimularea forțelor interne, subiective ale sportivului în vederea autoasistenței, a autoasigurării și autoadaptării.

Un alt aspect, particular, al asistenței psihologice, înrudit cu asistența medicală, este constituit din tratamentul cu caracter psihologic sau psihiatric aplicat sportivului în caz de insucces, victorie nemeritată, accident sau stări psihopatologice care pot apărea în viața acestuia.

Este necesar să arătăm legătura, mai mult încă, intercondiționarea pregătirii psihologice generale și pentru concurs a sportivului, cu asistența psihologică. Pregătirea psihologică a sportivului înseamnă educarea, dezvoltarea calităților psihice solicitate de activitatea specifică din antrenament și concurs și care constituie baza obținerii succesului (performanței); asistența psihologică înseamnă întărirea și stimularea unor calități sau funcții psihice în direcțiile în care pentru moment sportivul manifestă lipsuri, în care este deficitar sau în situațiile care prin ele însele sînt generatoare de crize (dificultăți) de adaptare, de comportament.

Așadar, asistența psihologică a sportivului cuprinde măsurile și mijloacele prin care persoane calificate (psiholog, antrenor, medic) previn, ajută, stimulează, dirijează comportamentul sportivului pentru o mai bună adaptare la sarcinile și situațiile specifice activității.

Asistența psihologică prezintă o arie vastă și multiple aspecte datorită faptului că factorii psihici sînt implicați în absolut toate activitățile sportivului și sînt hotărîtori în reglarea și autoreglarea comportamentului acestuia. Pe de altă parte, sportivii sînt cu toții oameni tineri, în curs de formare și consolidare a trăsăturilor personalității, ceea ce face să crească și mai mult însemnătatea asistenței, ba chiar obligativitatea ei.

2. METODOLOGIA ASISTENȚEI PSIHOLOGICE A SPORTIVULUI

Asistența de care ne ocupăm aici privește omul activ, membru al colectivității și presupune relația sportivului cu antrenorul, psihologul și medicul, ca și relațiile psiho-sociale de grup.

Raportarea măsurilor și mijloacelor adecvate la personalitatea și individualitatea sportivului constituie principiul de bază al asistenței psihologice.

3. CONDIȚIILE ACORDĂRII ASISTENȚEI PSIHOLOGICE

Evident că principalele condiții ale acordării asistenței psihologice se referă la cunoașterea (de către cel care acordă asistența) a particularităților psihologice individuale ale sportivilor și a cerințelor activității pe care aceștia o depun.

a) Cunoașterea caracteristicilor psihologice ale activității sportive specifice

Este neîndoielnic faptul că o astfel de cunoaștere este indispensabilă. Ea cuprinde, în principal, studiul cerințelor specifice ale sportului cărora trebuie să le facă față sportivii în antrenament și concurs, în situații obișnuite sau speciale. Pe de altă parte, studiul va permite precizarea direcțiilor principale în care activitatea sportivă influențează formativ asupra laturilor personalității celor care o practică, pentru ca unele rezultate ale acțiunii educative să fie obținute prin mijloacele specifice sportului. În al treilea rînd, este necesară cunoașterea modului cum activitatea specifică se reflectă în conștiința sportivului, care sînt reacțiile sale caracteristice la stimulii caracteristici ai activității și relațiilor pe care aceasta le implică.

În legătură cu acest punct, ne permitem să amintim schema de caracterizare psihologică a sportivului, pe care am propus-o tocmai în vederea posibilității unei mai adîncite cunoașteri a psihologiei sportivului în activitate.

b) Cunoașterea personalității sportivului

Cunoașterea multilaterală, integrală, a personalității omului condiționează orice muncă de conducere, îndrumare și influențare educativă.

Individualitatea sportivului *este desigur multilaterală și trebuie investigată în ceea ce are ea mai însemnat și caracteristic pentru activitatea sportivă. Ea cuprinde astfel de laturi de însemnătate majoră în procesul pregătirii: particularități somato-funcționale, particularități ale pregătirii sportive propriu-zise (fizice, tehnice, tactice), particularități psihologice individuale și trăsături ale personalității, particularități ale pregătirii psihologice generale și pentru concurs.*

Tehnicile de investigație, *de cunoaștere și diagnoză, sînt foarte variate, începînd cu cele mai accesibile folosite curent în munca pedagogică (observația, convorbirea, studiul rezultatelor activității ș.a.) și continuînd cu determinările de laborator, probele analogice sau testele de performanță și personalitate, a căror folosire este de competența specialistului psiholog.*

Fișa de caracterizare *a sportivului este rezultatul investigației dimensiunilor personalității acestuia, definind sintetic individualitatea și particularitățile sale. O bună caracterizare îl ajută pe antrenor atît în planificarea pregătirii psihologice (în sensul dezvoltării părților pozitive care garantează succesul și în acela al eliminării lipsurilor), cît și în acordarea asistenței, pe baza cunoașterii caracteristicilor și a reactivității individuale.*

Profilul psihologic, *sinteză a individualității, cuprinde cei mai importanți indici ai personalității, ierarhizați și apreciați în raport de o medie care poate fi a populației sau lotului de sportivi. Compararea profilului individual cu „modelul" sportivului de înaltă clasă, stabilit prin studii și experimentări, permite antrenorului atît orientarea eforturilor spre laturile care se cer dezvoltate, cît și aplicarea obiectivă a cerințelor selecției pe baza prezenței majore a aptitudinilor care condiționează performanța.*

Sportivul activează, de regulă, într-o colectivitate care-l influențează chiar în cazul cînd el este un reprezentant al așa-numitelor sporturi individuale. Cu atît mai mult se manifestă influența colectivului asupra sportivilor din jocurile sportive sau sporturi de echipă. Studiul psihosociologic și alcătuirea sociogramei *devine astfel tot atît de necesare ca și cele precedente în vederea acționării eficiente din partea antrenorului și psihologului.*

La cele arătate pînă acum este necesar să mai adăugăm diferitele documente de evidențe *pe care antrenorii le alcătuiesc în mod deosebit în legătură cu comportarea tehnică și tactică din antrenament și concurs. Aceste evidențe stau la baza asistenței tehnico-tactice, dar multe din datele lor au implicații psihologice importante.*

4. ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ ÎN ANTRENAMENT, CONCURS ȘI ÎN AFARA ACTIVITĂȚII SPECIFICE

La întrebarea cînd și unde se acordă asistența psihologică a sportivului, răspunsul este desigur simplu: oricînd, în toate situațiile și locurile unde acesta are nevoie, o solicită, sau antrenorul — psihologul — o apreciază ca fiind necesară.

Asistența are o anumită continuitate, dar se caracterizează mai ales prin faptul că prezintă intensificări în situațiile și momentele cele mai importante, în situațiile speciale ale individului *și în anumite momente din viața lui particulară și sportivă, în unele condiții speciale de mare încordare sau răspundere.*

Asistența psihologică a sportivului în antrenament *îmbracă cele mai variate forme și are un conținut foarte bogat: grija pentru starea echipamentului, a vestiarelor, a dușurilor, ca și formele de stimulare a participării, prezența persoanelor străine la antrenament, alcătuirea unor grafice ale activității și performanțelor, folosirea muzicii în timpul lucrului, tactul pedagogic în corectarea greșelilor, convorbirile amicale și sfaturile încurajatoare în caz de insucces și multe altele.*

Asistența din concurs *este, desigur, ceva mai accentuată deoarece însăși stările psihice ale sportivului sînt mai saturate. Ea cuprinde, printre altele, măsurile de evitare a influențelor negative care se pot exercita asupra acestuia din partea presei, adversarilor, a unor parteneri prea zeloși, ca și cele preventive și de echilibrare afectivă-intelectuală în perioada imediat premergătoare întrecerii, cînd un cuvînt sau un gest au efecte salutare asupra sportivului.*

În timpul concursului, asistența psihologică este mai mult sau mai puțin discretă, permisă sau interzisă de regulamente, diferită de la sport la sport și deci, cu aspecte specifice. Ea poate lua forma îndemnului și încurajării, a sfatului, a ordinului, a corectării, a comunicării unor informații, a mîngîierii sau dojanei, a dirijării continue în pauze, a indicațiilor tehnice, tactice sau de comportare și atitudine generală etc.

Asistența de concurs privește în mod deosebit pe sportivii care se autoconduc și se autoreglează greu, care manifestă lipsuri în adaptarea intelectual-afectivă. În special este mai accentuată în concursurile dificile și cu adversari tari, în timpul „căderilor", „punctului mort", în cazul accidentărilor sau insuccesului în probele preliminare.

O atenție și metodologie aparte merită asistența psihologică a copiilor, fetelor, începătorilor ca și celor care au întrerupt activitatea din motive medicale sau sociale.

Întrecerile sportive în deplasare (altă localitate sau peste hotare) pun și ele probleme deosebite asistenței psihologice, ca și superstițiile sportivilor și pretențiile lor mai mult sau mai puțin justificate.

Asistența din afara activității sportive *este o asistență psiho-socială și privește starea generală și socială a sportivului al cărui nivel condiționează participarea deplină și fără reticențe a acestuia. Urmărirea activității școlare și profesionale, sprijinul pentru rezolvarea unor situații personale chiar de natură intimă și sentimentală pot constitui obiective ale acestei asistențe.*

* * *

Factorii răspunzători pentru o bună și eficientă asistență psihologică a sportivilor sînt antrenorul, psihologul și medicul ca persoane care, prin calificarea și experiența lor sînt obligate și pot face această asistență, fie independent, fie în lucru în echipă. Efectele pozitive ale asistenței nu depind numai de prieperea profesională a unuia sau a altuia; ele depind de aprecierea și autoritatea de care se bucură în fața sportivilor și de faptul că aceștia acceptă intervenția lui. Asistența oferită de o persoană nepreferată nu duce la rezultate pozitive și de aceea sportivii recurg la sprijinul unor alte persoane din anturajul lor (manageri, colegi, prieteni).

Antrenorul, ajutat de psiholog și medic, își formează un anumit stil de lucru în privința aceasta, el rezolvă problemele „din mers", firesc, fără ostentație, pe nesimțite și știe să-și ia ca aliați în munca lui pe administrator, maseur, suporteri și alții, dar în principal se străduiește să-i deprindă pe sportivii înșiși în arta de a-și conduce inteligent și controlat activitatea proprie.

UNGUREANU

METODICA DEZVOLTĂRII DETENTEI ÎN ANTRENAMENTUL GIMNAŞTILOR JUNIORI pagina 6

MUŞAT DRĂGÁN

CERUIREA ÎN SCHIUL ALPIN 12

BAROGA

CALITĂŢILE FIZICE ALE ANTRENORULUI 15

Asist. univ. OCTAVIAN UNGUREANU

Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi

METODICA DEZVOLTĂRII DETENTEI ÎN ANTRENAMENTUL GIMNAŞTILOR JUNIORI

Preocuparea de a găsi cele mai bune metode pentru dezvoltarea detentei a stat întotdeauna în atenţia specialiştilor (cu precădere a celor din atletism), ajungîndu-se ca în momentul actual să se stabilească o serie de principii ale unor antrenori de mare autoritate profesională, mergînd de la experimente şi concluzii personale, pînă la elaborarea unor metodologii complexe în această direcţie.

Trebuie remarcat faptul că problema dezvoltării detentei în antrenamentul gimnaştilor nu apare ca o metodă adecvată care să se încadreze în procesul complex al antrenamentului specific acestei discipline sportive. O succintă analiză a conţinutului exerciţiilor la sol şi sărituri prezentate în cadrul concursului „CUPA SPERANŢELOR OLIMPICE" (Cluj, august 1968) scoate în evidenţă faptul că la aceste probe, majoritatea concurenţilor au executat elemente foarte grele, bazate pe o detentă superioară. Necesitatea de a găsi modalităţi eficiente pentru dobîndirea unei detente superioare se impune ca o condiţie esenţială pentru menţinerea pe aliniamentul evoluţiei mondiale la aceste aparate.

Pentru găsirea drumului propriu în această direcţie, în mod obiectiv, se impune studierea atentă a metodologiei folosită în atletism pentru dezvoltarea detentei, deoarece aici experienţa şi cercetarea sînt mult aprofundate şi totodată concretizate în spectaculoase rezultate practice. Analizînd atît experienţa diferiţilor antrenori din ţară şi străinătate privind metodele speciale pentru dezvoltarea detenţei (power training, metoda halterofilului, circuitul), cît şi originalitatea experimentului lui Kuznețov, se ajunge la sistematizarea unor principii de mare valoare metodică. Desigur, trebuie recunoscut faptul că aceasta constituie un mare avantaj pentru studiul contemporan, dînd posibilitatea unei aprofundări impuse de specificul unei anumite ramuri de sport.

METODE MODERNE DE ANTRENAMENT PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI

Pentru sistematizarea concepţiilor au fost analizate cu grijă lucrările antrenorilor noştri, dintre care amintim pe *Zeno Dragomir, Vasile Dumitrescu, Lixandru Pandele, Nicolae Murafa, Ştefan Stroie, Victor Stănculescu* (ultimii prezentînd aspecte de adaptare specifică a metodei de dezvoltare a detentei).

Din şcoala sovietică au fost studiaţi autori ca *Diacikov*, ineditul şcolii lui *Lonski, concepţia* unitară între tehnică şi pregătirea fizică a lui *Iuri Krestikov*, originalitatea metodei lui *Vladimir Kuznețov* (sărituri în adîncime de pe un obstacol urmate de înălţări maxime pe verticală) care pot completa metodica de lucru pentru dezvoltarea detentei, dar numai după atingerea unui grad superior de pregătire realizat prin celelalte mijloace.

Un interes major îl reprezintă şi concepţia antrenorilor polonezi cu privire la dezvoltarea forţei explozive a picioarelor, prin folosirea exerciţiilor de îngreuiere. Dintre aceştia se remarcă antrenorul *Zabierzowski* care are o metodă bine pusă la punct.

Concluzii comune şi opinii originale, privind dezvoltarea detentei la atleţi, găsim şi la alţi antrenori. Amintim atît lucrările englezului *Roland J. Pickering* în domeniul sprintului, experimentul lui *Berger* (R.D.G.) în domeniul antrenamentului izometric (condamnă aplicarea lui pentru dezvoltarea detentei); opinia lui *Chisters* (R.F.G.) care nu acceptă antrenamentul cu îngreuieri, concepţia opusă a lui *Nadar*

Laszlo, cît şi punctul de vedere al antrenorilor americani, care pun un accent deosebit pe calităţile native, selecţia naturală şi antrenamentul strict individualizat.

Metoda lui *Raul Molet* (power-training) prezintă un model de adaptabilitate specifică atletismului, valabilă şi în alte ramuri de sport, dar neadecvată prin conţinutul ei pentru gimnastică. Astfel, grupa I de exerciţii (recomandată de Molet — exerciţii cu haltera pentru cele trei stiluri clasice de concurs) necesare dezvoltării musculaturii trunchiului, centurii scapulare şi braţelor (pentru atleţi) nu-şi justifică prezenţa în antrenamentul gimnaştilor care îşi dezvoltă aceste grupe de muşchi prin exerciţii cu caracter specific, după o metodică proprie impusă de însăşi conţinutul acestei ramuri de sport. Din grupa a II-a de exerciţii recomandate de acest autor (exerciţii cu mingi medicinale) reţinem atît ideea execuţiei în viteză, cît şi eficacitatea săriturilor executate cu aceste obiecte. Grupa a III-a de exerciţii, fără a avea un conţinut precizat, recomandă „unele exerciţii acrobatice".

Fără a intra în amănuntele metodice preconizate de fiecare autor, credem că este absolut necesar să sintetizăm punctele de vedere importante, jalonînd astfel calea de aprofundare, în sensul adaptabilităţii specifice.

Din punct de vedere metodic, importante de reţinut sînt următoarele aspecte :

1. acceptarea fără rezerve de către toţi specialiştii a eforturilor dinamice pentru dezvoltarea detentei ;

2. simpla repetare a săriturilor „libere" nu este suficientă ;

3. excluderea din metodica dezvoltării detentei a exerciţiilor izometrice şi marile „rezerve" ale majorităţii specialiştilor privind exerciţiile cu îngreuiere maximă, din cauza transferului negativ al eforturilor lente asupra detentei ;

4. necesitatea exerciţiilor cu îngreuieri este unanim acceptată, recomandîndu-se folosirea sarcinilor reduse şi mijlocii (între 30—60 la sută din greutatea sportivului) executate cu viteză maximă ;

5. continuitatea antrenamentului zilnic este o condiţie esenţială pentru dezvoltarea şi menţinerea detentei ;

6. toţi specialiştii, fără excepţie, recomandă executarea complexelor de exerciţii în condiţii de potenţial nervos şi fizic maxim, dat fiind faptul că efortul depus pînă la oboseală, sau în condiţiile acesteia, nu dezvoltă detenta, ci îmbunătăţesc rezistenţa într-o formă specifică. Deosebit de importantă este concepţia lui *Lonski* în ceea ce priveşte cultivarea vitezei de execuţie, în condiţiile specifice exerciţiilor, viteză care este necesară pentru scurt timp, precizînd că nu este util să se educe rezistenţa de viteză. Indirect, autorul concretizează o experienţă negativă din antrenamentul gimnaştilor noştri, constînd din executarea unui număr imens de genuflexiuni adînci şi sărituri libere şi ale căror rezultate practice au fost mai mult decît insuficiente ;

7. ca structură a exerciţiilor, sînt recomandate atît săriturile cu desprindere pe ambele picioare, ridicările pe vîrfuri, genuflexiuni cu unghi maxim (90°) între coapsă şi gambă, cît şi exerciţii apropiate ca structură de specificul probei ;

8. se impune alternarea necondiţionată a efortului dinamic cu îngreuieri, cu exerciţii de sprint pe distanţe variind între 10 şi 30 de metri, skiping, sărituri libere, exerciţii acrobatice ;

9. se subliniază importanţa esenţială a selecţiei şi a calităţii native de detentă, care poate atinge valori mari în urma unui antrenament specializat.

ADAPTAREA METODELOR MODERNE DE DEZVOLTARE A DETENTEI LA SPECIFICUL GIMNASTICII SPORTIVE

Cele expuse în capitolul anterior nu-şi găsesc aplicabilitatea totală în cadrul antrenamentului gimnaştilor, impunîndu-se găsirea unui drum mai eficace şi mai specific. Vom reţine din capitolul anterior ideea creşterii progresive a îngreuierilor, a numărului de repetări şi tendinţa de execuţie în viteză maximă a exerciţiilor folosite.

Paralel cu această eşalonare metodică au fost urmărite unele aspecte de manifestare a calităţii de detentă în efortul specific al antrenamentului în gimnastică. Determinările au fost făcute în taberele de pregătire centralizată ale lotului naţional de juniori, organizate din luna decembrie 1967 pînă în luna august a anului trecut.

În prima perioadă de pregătire — 14 zile (decembrie 1967), conţinutul antrenamentului a fost orientat spre dezvoltarea calităţilor fizice specifice (în primul rînd forţa), precum şi învăţarea şi perfecţionarea unor elemente separate sau legări parţiale. Caracteristic

pentru această perioadă a fost volumul mare al antrenamentului cu o intensitate mai redusă, iar pregătirea pentru detentă s-a limitat la perfecționarea elementelor acrobatice și a săriturilor cu sprijin. Confruntînd cifrele de control de la începutul și sfîrșitul perioadei s-a constatat o scădere a valorii detentei, scădere cuprinsă între 4 și 8 centimetri, cu toate că indicii celorlalte testări (forță, mobilitate, rezistență) au crescut. Concluzia care s-a desprins constă în faptul că efortul general solicitat de pregătirea fizică (intensă) și cea tehnică (constantă) au influențat negativ detenta, cauza fiind dezvoltarea fizică. Pentru a face loc în acest proces de lucru complex și exercițiilor pentru dezvoltarea detentei se impune o dozare atentă a efortului în cadrul microciclului săptămînal de antrenament, în sensul reducerii numărului de grupe musculare asupra cărora se lucrează.

În următoarele două tabere de pregătire (14 zile în primăvară și 18 zile în lunile iunie — iulie), pregătirea lotului a avut ca obiectiv perfecționarea execuțiilor integrale în vederea cîtorva întîlniri bilaterale. Volumul efortului în cadrul antrenamentului s-a micșorat, iar intensitatea a crescut, executîndu-se antrenamente cu trei aparate de bază și trei suplimentare, plus dezvoltarea fizică specifică individualizată, cu un conținut mai redus. Valoarea detentei în această perioadă a rămas sensibil egală.

O altă constatare importantă se referă la faptul că în zilele de concurs, cu execuții integrale la cele șase aparate, valoarea detentei scădea cu 3—8 cm.

Toate aceste determinări și studii metodice ne-au călăuzit la alcătuirea unor programe pentru dezvoltarea detentei la gimnaști. Factorii de care s-a ținut seama în selecționarea exercițiilor și dozarea lor au fost următorii :

— evitarea executării exercițiilor pentru detentă în condiții de oboseală, precum și evitarea apariției oboselii în urma parcurgerii programului ;

— în toate exercițiile accentul a fost pus pe viteza de execuție ;

— exercițiile folosite au fost eșalonate în două programe cu o durată de 5—8 săptămîni. Fiecare program conține două părți, dînd posibilitatea gradării efortului în cadrul ciclului săptămînal și al etapei întregi, ținînd seama de complexitatea întregului antrenament ;

— ca aspecte inedite, putem menționa executarea parțială a exercițiilor pentru detentă, în prima parte a lecției — după încălzirea generală și folosirea exercițiilor pe perechi în locul celor cu haltere, avînd avantajul unei creșteri progresive a încărcăturii.

PROGRAMUL NR. 1 PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI ȘI PLANIFICAREA LUI ÎN MICRO-CICLURILE SĂPTĂMÎNALE DE ANTRENAMENT

Partea I a programului se execută după încălzirea generală, înaintea părții fundamentale a antrenamentului. Cuprinde exercițiile numărul 2, 3 și 4 prezentate în tabelul nr. 2.

Partea a II-a a aceluiași program se execută după terminarea lucrului pe aparate, înaintea începerii programului pentru dezvoltarea fizică specifică (exercițiile nr. 5 și 6).

Durata acestui program cuprinde 3—5 săptămîni de pregătire. Exercițiul nr. 3 se execută cu îngreuiere progresivă sau constantă, realizată prin apăsarea pe șolduri de către un partener (alternarea partenerilor fără pauză). Partea I a programului durează aproximativ 6 minute, iar partea a II-a 4 minute.

Analizînd rezultatele obținute în cele trei săptămîni de lucru pentru dezvoltarea detentei am constatat următoarele :

1. după prima săptămînă se înregistrează o mărire a detentei la 3 subiecți, 8 rămînînd la aceeași valoare găsită la controlul inițial, iar 13 gimnaști sînt în ușor regres ;

2. în săptămîna a II-a, numărul celor în progres este de 11, 2 rămîn cu valori constante și un caz — accidentat, evident, prezintă un regres ;

3. în săptămîna a III-a, 9 sportivi progresează mai departe, 4 rămîn cu valori constante în raport cu săptămîna precedentă ; gimnastul accidentat nu atinge valorile inițiale ;

4. în final, comparînd valorile inițiale ale detentei și cele de la sfîrșitul perioadei se constată că toți gimnaștii și-au îmbunătățit detenta cu o medie de 3—4 cm, în afara cazului celui accidentat.

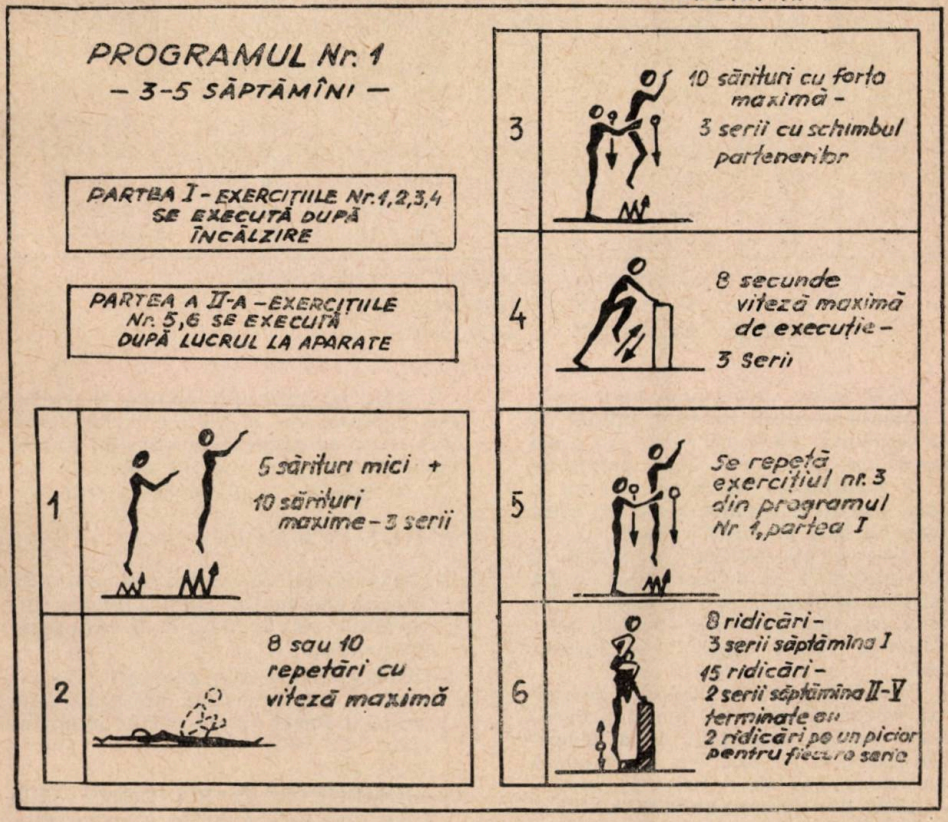
Acest bilanț verifică eficacitatea metodei și poate constitui un ghid pentru individualizarea antrenamentului pentru dezvoltarea detentei în etapa următoare. Pentru cei cu valori constante în ultimele două săptămîni sau cu un progres neînsemnat, este indicat să se mărească dozarea exercițiilor din programul 2.

Tabelul nr. 1

MICRO-CICLURI SĂPTĂMÎNALE DE ANTRENAMENT-PROGRAMUL Nr. 1

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ
Săptămîna 1	Partea I	I + II	I + II	I	I + II	II
Săptămîna 2	" II	I + II	I + II	I	I + II	I
Săptămîna 3	" I	I + II	I	I	I + II	I
Săptămîna 4	" I	-	-	-	CONCURS	

Tabelul nr. 2



PROGRAMUL NR. 2

După sfîrșitul primei etape (3—5 săptămîni), în care au fost executate exercițiile din programul nr. 1, vor fi introduse exercițiile din programul nr. 2, în antrenamentul săptămînal și zilnic, cu aceeași încadrare a părților I și a II-a.

CONCLUZII

1. Exercițiile pentru dezvoltarea detentei în antrenamentul gimnaștilor trebuie să fie încadrate cu grijă în procesul general de lucru, metoda micro-programelor fiind cea mai indicată pentru realizarea acestui deziderat important.

Tabelul nr. 3

EVIDENȚA MODIFICĂRII DETENTEI DUPĂ EXECUTAREA PROGRAMULUI Nr. 1 TIMP DE 3 SĂPTĂMÎNI

Nr crt.	Subiecții	Vîrsta (în ani)	Orașul	Detenta inițială (în cm.)	Detenta după săptămîna I	Detentă după săptămîna a II-a	Detentă după săptămîna a III-a
1	T.I.	17	București	41	44 (+3)	47 (+6)	48 (+7)
2	B.R.	16	Cluj	54	54 (C)	58 (+4)	60 (+6)
3	S.I.	17	București	59	59 (C)	62 (+3)	64 (+5)
4	I.G.	17	Cluj	60	54 (-6)	61 (+1)	62 (+2)
5	M.L.	17	Ploiești	58	58 (C)	60 (+2)	60 (+2) C
6	M.V.	19	Cluj	61	58 (-2)	64 (+3)	64 (+3) C
7	I.A.	16	Tg. Mureș	60	60 (C)	63 (+3)	63 (+3) C
8	D.N.	17	București	61	60 (-1) accident	59 (-2) accident	60 (-1)
9	G.A.	17	Lugoj	57	63 (+3)	61 (+4)	61 (+4) C
10	S.A.	18	București	61	64 (+3)	64 (+3)	65 (+4)
11	M.S.	15	Iași	58	58 (C)	58 (C)	60 (+2)
12	G.A.	18	Iași	50	50 (C)	54 (+4)	55 (+5)
13	C.J.	18	Iași	51	51 (C)	54 (+3)	54 (+3) C
14	M.I.	17	Lugoj	57	57 (C)	57 (C)	61 (+4)

(C) - Constant în raport cu săptămîna precedentă
(-) - Regresul exprimat în centimetri
(+) - Progresul exprimat în centimetri

2. Eficacitatea antrenamentului pentru detentă necesită un timp minim de 5—8 săptămîni de lucru zilnic ; în acest interval de timp, cele două programe pot fi menținute constante sau cu o ușoară mărire a dozării la cei cu cifre menținute la o anumită valoare.

3. Plasarea exercițiilor de viteză și forță (partea I a programelor), după încălzirea generală, nu obosește organismul și sînt eficiente pentru perfecționarea forței explozive a picioarelor.

4. Exercițiile adresate calității de forță și viteză (partea a II-a a programelor) trebuie executate după terminarea lucrului pe aparate și niciodată după executarea exercițiilor de pregătire fizică din finalul antrenamentului.

5. Stabilind două micro-programe, din care primul se execută în primele 3—5 săptămîni, iar celălalt în următoarea perioadă de 2—3 săptămîni, se realizează posibilitatea unei dozări progresive și individualizate a efortului.

6. Este important ca săptămînal să se facă remăsurarea detentei, atît pentru cointeresarea subiecților, cît și pentru evitarea stagnărilor.

7. Nici un exercițiu pentru dezvoltarea detentei nu are eficacitatea scontată dacă se execută la sfîrșitul antrenamentului, după efortul depus la lucru pe aparate și pregătirea fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGOMIR Z. : Folosirea halterelor în antrenamentul atletic, Buletin informativ nr. 3, 1967, F. R. Atletism, București.

2. DUMITRESCU V. : Alergările de viteză în atletism, Cap. Metodica dezvoltării forței în alergările de sprint (pag. 27—48), Ed. U.C.F.S., București, 1964.

3. HOMENKOV L. S. : Despre căile care duc spre culmile sportive moderne, Buletin informativ nr. 31, 1967, ed. U.C.F.S., București.

4. KRESTIAKOV I. : Învățarea tehnicii desprinderii, Sportul peste hotare nr. 25, 1967, Ed. U.C.F.S., București.

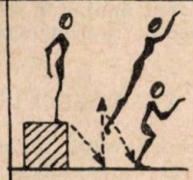
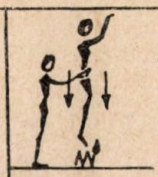
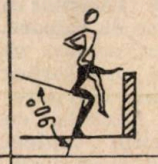
5. KUZNEȚOV V. : Forța explozivă a picioarelor, Sportul peste hotare, 1967, Ed. U.C.F.S., București.

Tabelul nr. 4

PROGRAMUL Nr. 2
— 2-3 SĂPTĂMÎNI —
Se execută în continuarea programului nr. 1

PARTEA I - EXERCIŢIUL Nr. 1 şi 2 se EXECUTĂ DUPĂ ÎNCĂLZIRE

PARTEA a II-a - EXERCIŢIUL Nr. 3, 4 şi 5 SE EXECUTĂ DUPĂ LUCRUL LA APARAT

1		5 sărituri mici + 5 sărituri cu genunchii la piept + 5 sărituri maxime — 3 serii
2		8 sărituri - 1 serie în săptămîna I 12 sărituri - 1 serie în săptămîna a II-a şi a III-a
3		10 sărituri cu forţă maximă — 3 serii cu schimbul partenerilor
4		8 genuflexiuni — 3 serii în săptămîna I
5		În săptămîna a II-a şi a III-a fiecare serie de 8 genuflexiuni se execută pe ambele picioare şi se încheie cu 1-2 genuflexiuni executate pe 1 picior

6. NADAR L. : Să nu ne ferim de haltere, Buletin informativ nr. 51, 1967, Ed. U.C.F.S., Bucureşti.
7. PICKERING I. R. : Antrenamentul de forţă al unui sprinter englez (forţa explozivă a picioarelor), Sportul peste hotare nr. 25, 1967, Ed. U.C.F.S., Bucureşti.
8. TARAKANOV V. I. : Precizia elanului la săriturile cu sprijin, Sportul peste hotare nr. 22, 1967, Ed. U.C.F.S., Bucureşti.
9. UNGUREANU O. : Detenta şi aparatele de măsură, Revista Educaţie fizică şi sport nr. 5, 1968.
10. * * * : Şcoala lui Lonski (Atletism), Buletin informativ nr. 69, 1968, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti.
11. * * * : Cum se antrenează campionii, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968, pag. 21—44, 130—148.

Lector univ. DUMITRU MUȘAT
Asist. univ. DINU DRĂGAN
Institutul pedagogic — Oradea

CERUIREA ÎN SCHIUL ALPIN

În schiul alpin, ceruirea poate constitui adesea un factor hotărîtor în obținerea performanțelor de valoare. De aceea, am considerat necesar să prezentăm antrenorilor și profesorilor care lucrează în acest domeniu părerea lui Honoré Bonnet, specialist cu renume mondial, antrenorul echipei Franței, care a dus schiul alpin francez pe culmile cele mai înalte.

În cartea „Ski total", apărută în anul 1968 — Ed. Denoël, Paris, autorii (H. Bonnet și G. Maurois) acordă acestei probleme, îndelung controversate, un capitol aparte.

Sînt prezentate cîteva reguli de ceruire, precum și un tabel reprezentînd modul de întrebuințare a cerurilor Holmenkol și Toko Olympia, în funcție de felul și temperatura zăpezii (tabelele nr. 1 și 2).

Spicuim cîteva dintre ideile de bază.

Mult timp ceruirea a fost coșmarul multor antrenori și schiori. Într-o anumită perioadă era tendința să se considere că ceruirea nu ține de chimie, ci de... alchimie. Aceasta nu pentru că produsele sau calitatea lor ar fi fost pusă în discuție, ci pentru că erorile erau foarte mari, majoritatea cerurilor putînd fi folosite pentru temperaturi restrînse în limite foarte mici, întrebuințarea lor făcîndu-se mai degrabă la întîmplare decît științific.

Marile fabrici de ceară, deocamdată două (Holmenkol și Toko) care și furnizează produsele tuturor schiorilor din lume, efectuează în fiecare an cercetări profunde nu pentru a găsi „ceara universală", ci pentru a produce o gamă foarte largă de ceruri ce pot fi folosite la temperaturi cît mai variate. În majoritatea lor, aceste produse sînt obținute pe cale sintetică, avînd o calitate mult mai stabilă decît cea a produselor minerale.

Regulile de amestec ale cerurilor au fost codificate de către chimiști și, de acum înainte, este greu de presupus că vor fi posibile erori grave.

Tot atît de important ca dozajul și amestecul, în funcție de temperatura și calitatea zăpezii, este modul în care se efectuează întinderea amestecului pe talpa schiurilor.

CUM SE FACE CERUIREA?

În dimineața concursului, antrenorii telefonează oficiului meteorologic din locul unde se desfășoară întrecerea pentru a primi informații privind starea vremii, temperatura și starea zăpezii. Totuși, luînd în considerare importanța microclimatului, ei apreciază opinia oficiului meteorologic ca o simplă informare documentară; apoi, cît mai aproape de ora startului, antrenorii parcurg traseul înregistrînd temperatura zăpezii, a aerului, temperatura maximă și minimă a aerului, pe întreg parcursul. De asemenea, înregistrează și calitatea zăpezii. Aceasta se poate prezenta într-o gamă foarte diferită: zăpadă care cade, afînată, proaspătă, proaspătă-umedă, mată, uscată, prăfoasă (pulver), înghețată etc.

Toate aceste date sînt transmise prin radio schiorilor, care imediat după primirea indicațiilor procedează la ceruirea schiurilor, fie în sălile special amenajate, fie în subsolul hotelurilor etc.

Pe lîngă indicațiile antrenorilor, referitoare la temperatura aerului, a zăpezii, precum și a calității zăpezii de pe traseu, schiorii își vor cerui schiurile și în funcție de ora startului și a ordinii intrării în cursă stabilite pe baza tragerii la sorți efectuate în ajun.

Tabelul nr. 1

MODUL DE FOLOSIRE A CERURILOR HOLMENKOL

Cerurile de cursă (culoarea)	Temperatura aerului	Granulația zăpezii	Umiditatea zăpezii	Modul de aplicare și proporțiile amestecurilor
GALBENĂ	de la +30°C la + 3°C	Zăpadă proaspătă	Umedă sau care se topește	De la 4:1 la 1:1 cu ceară roșie. Cu cît zăpada este mai umedă, cu atît se va unge cu pensula un strat mai gros.
	de la +30°C la + 3°C	Zăpadă veche, umedă, granulație mare	Umedă sau care se topește	De la 3:1 la 1:3 cu ceară roșie. Se va unge cu pensula un strat mai gros
	de la + 3°C la – 4°C	Zapadă proaspătă sau prăfuită (pulver)	Umedă sau uscată	De la 3:1 la 2:1 cu ceară albastră. Cu cît este mai frig, cu atît stratul trebuie să fie mai subțire.
ROȘIE	de la +3°C la -4°C	Zăpadă veche, granuloasă	Umedă sau uscată	De la 1:1 la 2:1 cu ceară albastră. Se va unge cu pensula, iar pentru zăpadă uscată se vor răzui asperitățile.
ALBASTRĂ	de la 0°C la -10°C	Zăpadă proaspătă sau prăfuită (pulver)	Uscată	De la 1:0 la 4:1 cu ceară albă. Se va unge cu pensula în strat subțire și se va răzui
VERDE	de la – 4°C la – 10°C	Zăpadă proaspătă și pulbere	Uscată	1:5 cu ceară albastră. Se va unge cu pensula și se va rade cu răzătoarea dacă stratul este gros. Apoi se va executa o plecare rapidă.
	sub –10°C	Zăpadă înghețată sau zăpadă cu granulație mare	Uscată	Se lustruiește în strat foarte subțire pe talpa schiurilor de polietilenă mai dură.
ALBĂ	de la – 4°C la – 10°C	Zăpadă proaspătă și pulbere	Uscată	Parafină mixtă pentru ceară albastră.
SKIFIX	de la 0°C la – 14°C	Zăpadă granuloasă și pîrtie dură	Uscată	Cu cît este mai frig, cu atît ceara trebuie redusă la un strat mai subțire.

Tabelul nr. 2

MODUL DE FOLOSIRE A CERURILOR TOKO - OLYMPIA

Toko - Olympia ROȘU	Se folosește pentru zăpadă umedă la temperaturi în jur de 0° și puțin mai coborîte.
Toko - Olympia ALBASTRU	Se folosește pentru temperaturi ale zăpezii cuprinse între -1°C și -5°C în amestec cu ceară albastră cu roșie. Cu cît temperatura zăpezii este mai ridicată, cu atît proporția de ceară roșie va fi mai mare. De exemplu: — la -1°C 1/3 ceară albastră amestecată cu 2/3 ceară roșie; — la -5°C 2/3 ceară albastră amestecată cu 1/3 ceară roșie. Se folosește pentru temperaturi ale zăpezii cuprinse între -6°C și -8°C; se va folosi un amestec de ceară albastră cu verde. Cu cît va fi mai frig, cu atît proporția de ceară verde va fi mai mare. De exemplu: — la -6°C 2/3 ceară albastră amestecată cu 1/3 ceară verde; — la -8°C 1/3 ceară albastră amestecată cu 2/3 ceară verde.
Toko - Olympia VERDE	Pentru temperaturi ale zăpezii sub -8°C se va folosi fără amestec. Înainte de start se vor face cîteva alunecări. Nu se va cerui „pe uscat", fără bază.
Toko - Racing ALBASTRU ȘI ARGINTIU (silver)	Este o ceară foarte „rapidă" și ușor de aplicat. Silver este „rapidă", în special pentru pîrtiile dure (zăpadă „granulația sării") și zăpada proaspătă, rece și spulberată de vînt. Se va aplica în strat subțire.

CÎTEVA REGULI DE CERUIRE

Fiecare fabrică dă un mod de folosire a cerurilor sale. Tehnica ceruitului schiurilor nu mai este apanajul „vrăjitorilor" sau a norocului, ci rezultatul unei îndelungi experiențe a chimiștilor și a tehnicienilor schiului.

Cu cît zăpada este mai dură, cu atît stratul de ceară trebuie să fie mai subțire, mai întins, pînă la luciu; cu cît zăpada este mai moale, cu atît stratul de ceară trebuie să fie mai gros, mai inegal, cu valuri mai multe.

Temperaturile aerului și a zăpezii sînt strîns legate și nu pot fi disociate. Dacă ele sînt foarte diferite una de alta trebuie luată o temperatură medie. De exemplu:

— dacă zăpada are —5°C și aerul +15°C, se poate presupune că zăpada se va încălzi repede și deci, schiurile se vor cerui pentru o temperatură de —2°C;

— dacă zăpada are —5°C și aerul —15°C, se poate presupune că temperatura zăpezii va scădea și se va face ceruirea pentru —8°C.

Pentru a fi ceruite, schiurile trebuie să fie impecabile, adică să aibă canturile ascuțite (pilite), cu tălpile bine curățite de resturile de ceară, fiind apoi foarte bine șterse cu o cîrpă curată.

Schiurile trebuie să se găsească la temperatura camerei, de aproximativ 20°C.

Pentru ceruirea schiurilor, în cazul existenței zăpezii dure, se va proceda în felul următor:

— se va topi amestecul de ceară, se va întinde cu pensula și se va trece cu fierul cald pe deasupra ;

— se vor răzui cu o lamă asperitățile ; apoi se va lustrui cu pluta.

Cînd zăpada este moale, ceruirea se va face astfel :

— se topește amestecul de ceară, se întinde cu pensula ; se fac apoi valuri scurte pentru zăpadă umedă.

Ceara nu trebuie să fie încălzită la o temperatură mai mare de 130°C, iar imediat ce apar vapori trebuie înlăturată sursa de căldură. După ce s-a întins ceara pe tălpile schiurilor, se va lăsa să se așeze, apoi se vor răzui asperitățile. La nevoie, se vor pune schiurile cîteva minute într-o încăpere mai rece sau afară.

Cînd se folosesc cerurile sintetice, este absolut necesar să se alunece 400—500 de metri înainte de plecarea în cursă, indiferent de calitatea zăpezii, pentru ca ceara să adere și să se întindă cît mai bine pe schiuri.

Menționăm faptul că rezultatele și indicațiile cuprinse în tabelele nr. 1 și 2 se bazează pe încercări sistematice, în mai mulți ani, cu prilejul concursurilor internaționale.

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar general al F.R.H.C.

CALITĂȚILE FIZICE ALE HALTEROFILULUI

În orientarea actuală a antrenamentului se acordă o atenție deosebită pregătirii fizice a sportivilor, domeniu în care se găsesc foarte multe rezerve neexploatate.

Pregătirea fizică în haltere constă în dezvoltarea calităților fizice : 1) FORȚA, 2) FORȚA-VITEZA, 3) REZISTENȚA ÎN REGIM DE FORȚĂ, 4) MOBILITATEA și 5) ÎNDEMÎNAREA.

1. Forța

Pentru halterofili calitatea fizică dominantă este forța. Forța este capacitatea fizică a omului de a învinge o rezistență care se măsoară în kilograme (cu ajutorul halterelor sau dinamometrelor). Manifestarea forței se face prin mai multe căi :

— *lucru prin învingere ;*
— *lucru prin cedare ;*
— *lucru static.*

Metodele dezvoltării forței la halterofili

În raport cu felurile de încordare musculară, se disting mai multe metode pentru dezvoltarea forței, dintre care enumerăm :

— metoda eforturilor repetate : *acestei metode îi este caracteristic un număr mare de repetări (care pot ajunge pînă la refuz) cu greutăți ce nu vor depăși 66% din posibilitățile maxime ale sportivului respectiv. Ea este folosită mai ales pentru mărirea rezistenței de forță și a masei musculare ;*

— metoda eforturilor maxime : *se întrebuințează încărcături de circa 90% din posibilitățile maxime ale sportivului la exercițiul respectiv, efectuîndu-se una*

pînă la două repetări. Această încărcătură și-a căpătat denumirea de greutate de bază;

— metoda eforturilor dinamice: *se întrebuințează greutăți pînă la 50% din posibilitățile maxime la exercițiul respectiv, efectuat în regim de viteză maximă, într-un număr mic de repetări (cel mult 3);*

— metoda eforturilor statice: *această metodă se caracterizează prin faptul că în timpul lucrului forța mușchiului nu învinge rezistența. Încordarea musculară crește la valoarea maximă, fără a ajunge însă la o modificare a lungimii fibrei musculare.*

Pentru dezvoltarea forței halterofililor, contracțiile musculare nu trebuie să dureze mai mult de 5—6 secunde, cu creșterea efortului pînă la maximum în ultimele 3 secunde.

2. FORȚA-VITEZA

Ținînd seama de orientarea actuală a antrenamentului, exercițiile de forță — viteză vor trebui să aibă un caracter din ce în ce mai specializat, în așa fel încît să putem vorbi de „pregătirea fizică a halterofilului".

Exercițiile care contribuie cel mai mult la dezvoltarea detentei — componentă a forței și vitezei — sînt: sprinturile (30—40 m), săriturile (în lungime de pe loc pe ambele picioare), aruncările (afară de cele de tip azvîrlire).

3. REZISTENȚA ÎN REGIM DE FORȚĂ

Rezistența în regim de forță creează o bază fiziologică (dezvoltarea masei musculare) corespunzătoare pentru dezvoltarea calității fizice-forța.

Orientînd antrenamentul spre dezvoltarea rezistenței în regim de forță, va trebui să modificăm substanțial principalele componente ale efortului:

— mărimea încărcăturii nu va depăși 66% din posibilități;

— numărul de repetări va varia în felul următor: pentru greutățile mici (în jur de 30%) se vor efectua 32—36 de repetări. În jurul cifrei de 60% se vor efectua 8—12 repetări;

— viteza de execuție a mișcărilor — *deoarece calitatea fizică viteza nu are rolul esențial în efortul de rezistență-forță, viteza de execuție a mișcărilor va fi redusă.*

În general pentru efectuarea unui exercițiu de forță-rezistență, viteza este redusă la jumătate față de viteza cu care se execută un exercițiu dinamic (cu maximă viteză). Acest lucru se poate stabili cu ajutorul unui cronometru.

În scopul realizării restabilirii grupelor musculare, care din cauza repetărilor în număr mare ajung foarte repede la oboseală, se întrebuințează antrenamentul în „circuit".

4. MOBILITATEA

Prin mobilitate înțelegem capacitatea fizică a omului de a executa o mișcare cu amplitudine mare.

Mobilitatea este de două feluri: activă și pasivă.

Mobilitatea activă *este capacitatea de a obține o amplitudine mare a mișcării într-o articulație, datorită lucrului grupelor musculare ale articulației respective.*

Mobilitatea pasivă *este capacitatea de a obține o amplitudine datorită forțelor externe. În haltere, mobilitatea pasivă are rolul principal.*

Fără o mobilitate corespunzătoare este aproape imposibilă efectuarea unei contracții musculare rapide, menținerea unor poziții statice din exercițiile clasice (fandare în hochei pentru smuls, ținerea halterei cu brațele întinse deasupra capului etc.).

În ordinea importanței cele mai solicitate articulații în ridicarea greutăților sînt următoarele: articulația umărului, articulația coxo-femurală, coloana vertebrală, articulația gleznelor.

De gradul de mobilitate în articulațiile amintite, depinde alegerea procedeului (foarfecă sau hochei) în exercițiile clasice la haltere.

Deoarece efectuarea exercițiilor de mobilitate nu produce o oboseală prea mare, ele pot fi executate atît în cadrul antrenamentului specific cît și în timpul liber (se poate lucra chiar de 3 ori pe zi).

5. ÎNDEMÎNAREA

Prin îndemînare înțelegem capacitatea omului de a-și însuși mișcări noi și de a-și modifica rapid activitatea motrică, în raport cu cerințele situațiilor noi create.

Educarea îndemînării constă din :

— *educarea capacității de însușire a mișcărilor noi, cu o coordonare complexă ;*

— *educarea capacității de a modifica activitatea motrică în raport cu cerințele situațiilor care se schimbă.*

Calea principală în antrenament pentru dezvoltarea îndemînării, halterofililor, este însușirea deprinderilor noi și cît mai variate.

Dacă un om nu își însușește mult timp mișcări noi, atunci capacitatea lui de învățare scade.

Pentru educarea îndemînării, luată sub forma capacității de a modifica rapid și util activitatea motrică, se folosesc exerciții legate de reacții fulgerătoare în situații care se schimbă spontan ca : jocuri, exerciții din gimnastică la aparate etc.

În haltere, dezvoltarea îndemînării se poate realiza folosind următoarele mijloace și exerciții :

Mijloace :

— *Folosirea pozițiilor inițiale neobișnuite.*

— *Efectuarea opusă a exercițiilor.*

— *Schimbarea limitelor spațiului în care se efectuează exercițiul.*

— *Schimbarea procedeului de efectuare a exercițiului.*

— *Complicarea exercițiului prin mișcări suplimentare.*

Exemple :

— *Exerciții clasice din atîrnat sau de pe cutii.*

— *Efectuarea fandării în foarfecă cu piciorul opus.*

— *Efectuarea exercițiilor clasice pe un podium de 2 × 2 m.*

— *Cei care fandează în hochei vor fanda în foarfecă, iar cei ce fandează în foarfecă vor fanda în hochei.*

— *Executarea unui exercițiu în condiții obișnuite apoi efectuarea lui din atîrnat.*

Se recomandă ca exercițiile de îndemînare să-și capete un loc din ce în ce mai mare în cadrul antrenamentelor tinerilor halterofili. Cu cît este mai bună îndemînarea, cu atît mai repede se vor îmbunătăți rezultatele la exercițiile clasice.

Calitățile descrise mai sus, se manifestă într-o strînsă interdependență în cadrul antrenamentelor. Ele se vor folosi în raport cu scopul antrenamentelor într-o pondere mai mică sau mai mare.

Lector univ. ION DRĂGAN
Lector univ. FRIEDERICH PRINTZ
Asist. univ. MATEI SCHMITZ

Universitatea — Timişoara

CONTRIBUŢII LA STABILIREA INTERESULUI PREADOLESCENŢILOR PENTRU ACTIVITĂŢI SPORTIVE*

Problema interesului preadolescenţilor pentru activităţile sportive nu a fost cercetată decît sporadic şi indirect. În literatura de specialitate ea apare doar în contextul altor preocupări ale autorilor. Aşa de exemplu S. Larcebeau *(10) face referiri la interesele pentru sport în analiza diferitelor categorii de interese, iar problema intereselor este studiată doar în cadrul stabilirii unei psihologii diferenţiale a intereselor, în funcţie de sexul elevilor (11). În alte lucrări ea este analizată în contextul studierii activităţilor recreative ale elevilor (loisir) (6), (8). În literatura noastră, în ultimii 20 de ani, a apărut un singur articol (7) cu privire la această problemă, care redă unele opinii ale autorului cu privire la interesul elevilor pentru lecţiile de educaţie fizică, pe baza unor observaţii personale şi a unor convorbiri cu elevi şi cu cîţiva sportivi de performanţă.*

În cercetarea de faţă ne-am propus să studiem problema interesului preadolescenţilor pentru activităţi sportive,

* Comunicare făcută la cea de a XII-a Sesiune de comunicări ştiinţifce a cadrelor didactice de la Universitatea din Timişoara, 23—24 noiembrie 1968

în complexitatea ei și nu în contextul altor probleme, ca o problemă de sine stătătoare. Bineînțeles că studiul ei complex ne-a obligat să-i urmărim atît implicațiile, cît și consecințele. Cercetarea noastră s-a efectuat pe un lot de 475 de elevi (234 de băieți și 241 de fete) la următoarele școli: Școala generală nr. 1, Liceul nr. 7 și Liceul nr. 8 din Timișoara.

În alegerea acestor școli pentru cercetare ne-am condus după următoarele criterii psiho-pedagogice:

— să avem un eșantion reprezentativ, elevii fiind atît din cartiere centrale (Liceul nr 7), cît și din cartiere mărginașe (Liceul nr. 8 și Școala generală nr. 1);

— să fie atît școli cu săli de gimnastică amenajate (Școala generală nr. 1), cît și școli mai puțin dotate (Liceul nr. 8);

— să fie elevi reprezentînd diferite grade de învățămînt (școală generală și liceu).

Iată mai jos chestionarul pe care l-am aplicat elevilor pentru a stabili, prin răspunsurile lor, preferințele și interesele lor pentru sport:

CHESTIONAR

1. Ai pe cineva sportiv în familie, rude, prieteni (da — nu).

2. Din următoarele activități din timpul liber subliniază pe care o preferi în primul rînd și numerotează primele 3 în ordinea preferințelor: sport, film, literatură, tearu, muzică ușoară, concerte, radio, televiziune, excursii.

3. Ce ramură sportivă te interesează: atletism, gimnastică, fotbal, handbal, baschet, volei, înot, canotaj, scrimă, box, lupte, rugbi, patinaj, schi, tenis de masă, tenis de cîmp. Subliniază și numerotează 3 ramuri sportive în ordinea preferințelor.

4. Cum te interesează sportul? — Subliniază:

— ca activitate practică (organizată, neorganizată);

— ca spectator.

5. Subliniază la ce-ți folosește practicarea sportului:

— întărirea sănătății și dezvoltarea organismului;

— recreație;

— petrecerea în colectiv a timpului;

— obținerea de performanță.

6. Subliniază ce ai vrea să știi în legătură cu sportul:

— recorduri din țară și din lume;

— biografia unor mari sportivi;

— cum poți să devii sportiv fruntaș;

— cum se antrenează campionii.

7. Ai dori să îmbrățișezi o profesie sportivă? (da — nu):

— profesor de educație fizică;

— antrenor.

8. Enumără nume de mari sportivi și echipe sportive.

Din întrebările chestionarului se poate vedea că am urmărit să realizăm un studiu complex și multilateral al interesului pentru activități sportive, pentru a stabili locul acestora în tabloul intereselor preadolescenților, în funcție de sex, rolul factorilor de mediu în formarea intereselor, interesul pentru diferitele ramuri sportive, relația dintre interese și alegerea unei profesii sportive etc.

PREZENTAREA REZULTATELOR ȘI INTERPRETAREA LOR

O primă problemă care ne-a preocupat a fost aceea a stabilirii locului preferințelor și intereselor pentru activități sportive în gama preferințelor și intereselor preadolescenților. Am ales ca domeniu de investigare activitățile din timpul liber fiindcă am considerat că în acest domeniu preferințele și interesele se manifestă firesc, spontan și neforțate de motive extrinseci (note, dorința de promovare, aprecierile profesorului etc.). De altfel, punctul nostru de vedere concordă cu opinia lui Super, *care susține că activitatea din timpul liber* „corespunde mai mult intereselor, dă mai multă satisfacție" *(20, pag. 180). Subliniind importanța acestor activități din timpul liber, el arată că* „În universitățile engleze și americane, în carnetul viitorului student se specifică activitățile sale preferate în timpul liber" *(20); acestea, desigur, au pondere în orientarea școlară și profesională.*

Am cercetat preferințele și interesele în strînsă unitate, deși între cele două variabile psihologice există deosebiri de conținut psihologic și mai ales de finalitate, deoarece aceste deosebiri se manifestă și se accentuează mai pregnant cînd privește și interesul profesional (1, pag. 8). Fiind însă vorba de activitățile din timpul liber, noi considerăm că nu se poate trage o linie fermă de demarcație între cele două variabile psihologice (preferințe și interese). Din contră, noi am considerat că ele se corelează și se influențează puternic, preferințele constituind unele din „premisele psihologice ale apariției intereselor

Tabelul nr. 1

LOCUL SPORTULUI ÎN CADRUL INTERESELOR PREADOLESCENȚILOR

CLASA		Numărul elevilor anchetați	ACTIVITĂȚI PREFERATE ÎN TIMPUL LIBER															
			Sport		Filme		Literatură		Teatru		Muzică ușoară		Concerte		Radio și Televiziune		Excursii	
			nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%
BĂIEȚI	V	47	29	61,7	10	21,2	–	–	1	2,1	3	6,1	–	–	2	4,2	2	4,2
	VI	54	26	48,1	12	21,4	4	7,1	–	–	4	7,1	1	1,8	–	–	7	12,5
	VII	53	22	41,5	11	20,7	8	15,0	1	1,8	6	11,3	–	–	1	1,8	4	7,5
	VIII	80	48	60,0	13	16,2	5	6,2	3	3,7	3	3,7	–	–	1	1,2	7	8,7
	TOTAL	234	125	53,4	46	19,6	17	7,2	5	2,1	16	6,8	1	0,4	4	1,6	20	8,5
FETE	V	42	13	30,9	8	19,0	5	11,9	–	–	6	14,2	–	–	–	–	10	23,8
	VI	48	13	27,0	14	29,1	7	14,5	–	–	9	18,7	–	–	–	–	5	10,4
	VII	48	5	10,4	13	27,0	15	31,2	6	12,4	5	10,4	–	–	1	2,0	3	6,2
	VIII	103	17	16,5	15	14,5	33	32,0	4	3,8	18	17,4	–	–	3	2,9	13	12,6
	TOTAL	241	48	19,9	50	20,7	60	24,8	10	4,1	38	15,7	–	–	4	1,6	31	8,7

teoretice și practice autentice" *(1, pag. 8)* — *tabelul nr. 1.*

Din analiza datelor expuse în tabelul nr. 1 se pot desprinde următoarele:

În gama preferințelor preadolescenților, cele pentru activități sportive ocupă locul I la băieți și locul III la fete. În ordine, la băieți urmează: preferințele pentru filme, excursii, literatură și muzică ușoară (ca cele mai reprezentative), iar la fete ordinea este: literatura, filmele, SPORTUL, muzica ușoară și excursiile. Datele stabilite de cercetarea noastră concordă cu datele furnizate de alte cercetări, care ajung la concluzia că „interesele constituie o componentă principală a masculinității și feminității" *(11, pag. 166). Puncte de vedere similare exprimă și alți autori (6), (8), (19), (20). Într-o cercetare avînd ca obiectiv stabilirea ariei intereselor la preadolescenți* am ajuns la aceleași constatări.*

Faptul că în evantaiul intereselor băieților activitățile sportive ocupă locul I se explică prin particularitățile de vîrstă (psihologice și fiziologice); este o perioadă în care are loc o impetuoasă dezvoltare a organismului, însoțită de degajare de forță musculară și energie vitală, care se cer consumate. Ori, sportul le oferă tocmai aceste condiții. Nedîndu-i prilej să-și consume organizat și civilizat forța și energia organismului său în plină dezvoltare, preadolescentul poate aluneca spre acțiuni și fapte antisociale (bătăi, aventuri, viață sexuală precoce etc.).

Preferințele fetelor pentru literatură, filme și muzică este o expresie a feminității, care începe să se afirme în această etapă a dezvoltării lor.

Este îngrijorător însă faptul că teatrul și concertele ocupă un loc codaș în gama preferințelor preadolescenților noștri. Nu este cazul și locul să analizăm detaliat fenomenul. El însă trebuie să dea de gîndit educatorilor. Slab reprezentate în gama intereselor sînt și emisiunile de radio și televiziune, pe care cei anchetați, din cîteva sondaje făcute, se pare că le asimilează la activitățile de muzică ușoară și filme.

INFLUENȚA MEDIULUI ÎN FORMAREA INTERESULUI PENTRU SPORT

Între determinanții interesului pentru sport, un loc important îl ocupă mediul. În cercetarea noastră am utilizat noțiunea de mediu într-o anumită accepție și anume „mediul sportiv". *În studiul acestei probleme* Super *afirmă că* „influența profesiei tatălui asupra intereselor fiului este mai mare în copilărie și preadolescență" *(20, pag. 117). Noi am cercetat influența tuturor membrilor de familie, rudelor, prietenilor (sportivi) asupra elevului. Prezentăm mai jos (tabelul nr. 2) datele cercetării noastre.*

Din cei 125 (53,4%) de băieți care preferă activitățile sportive ca primă activitate în timpul liber, 56 (44,8%) au în familie sportivi (părinți, rude) sau prieteni apropiați. Cifra este semnificativă și indică că din totalul influențelor (100%), cele directe ocupă un loc

* Conferința Națională de Psihologie, București, 21—23 octombrie 1968. Rezumatele comunicărilor, pag. 81—82: „Contribuție la stabilirea ariei intereselor și a factorilor extradidactici care le stimulează" (autor Ion Drăgan).

Tabelul nr. 2

ROLUL MEDIULUI ÎN FORMAREA INTERESULUI PENTRU SPORT

CLASA		Preferă sportul ca primă activitate	Au sportivi în familie, rude, prieteni	Procente
		Numărul de răspunsuri	Numărul de răspunsuri	%
BĂIEȚI	V	29	15	51,7
	VI	26	16	61,5
	VII	22	10	45,1
	VIII	48	15	31,2
	TOTAL	125	56	44,8
FETE	V	13	3	23,0
	VI	13	4	30,7
	VII	5	–	–
	VIII	17	6	35,2
	TOTAL	48	13	27,0

Tabelul nr. 3

INTERESUL PENTRU DIFERITELE RAMURI DE SPORT

Nr. crt.	Sportul preferat ca primă activitate	Băieți (125)		Fete (48)	
		Numărul	Procente	Numărul	Procente
1	Atletism	11	8,0	7	14,5
2	Baschet	12	9,5	5	10,5
3	Box	1	0,8	–	–
4	Canotaj	7	5,6	1	2,0
5	Fotbal	64	51,1	–	–
6	Gimnastică	3	2,5	15	31,2
7	Handbal	13	10,4	9	18,7
8	Înot	5	4,0	5	10,4
9	Lupte	1	0,8	–	–
10	Patinaj	1	0,8	1	2,0
11	Scrimă	3	2,4	–	–
12	Tenis de cîmp	2	1,6	1	2,0
13	Tenis de masă	2	1,6	–	–
14	Volei	–	–	4	8,3

important în formarea intereselor. Desigur că nu trebuie neglijați și ceilalți determinanți: aptitudinile (care se corelează direct cu interesele), succesul, îndemnul profesorilor de educație fizică, particularitățile fiziologice și psihice (la care ne-am referit mai sus) etc.

În cazul fetelor, influențele mediului sportiv sînt mult mai mici: din 48 de eleve care și-au exprimat preferința și interesul pentru sport, numai 13 (27%) au un mediu sportiv, dar și aici procentajul este semnificativ dacă îl raportăm la procentajul total al preferințe-

lor pentru sport la fete (19,9%) (tabelul nr. 3)

În cercetarea noastră am urmărit să stabilim și specificitatea intereselor pentru sport. În general, preferința vagă pentru sport nu poate să constituie o premisă în activitatea educativă, ci este necesar să cunoaștem conținutul concret al interesului pentru o anumită ramură de sport a preadolescenților. Aceasta ne oferă posibilitatea cunoașterii locului pe care îl ocupă interesul pentru diferitele ramuri de sport în evantaiul intereselor sportive.

În întinsa gamă a intereselor pentru activitățile sportive la băieți, pe locul I se situează fotbalul (51,1%), fiind urmat de handbal (10,4%), baschet (9,5%), atletism (8%), înot (4%) etc.

Situarea fotbalului pe primul loc se explică prin dinamismul acestui sport, prin aspectul lui spectaculos și prin „masculinitatea" lui, caracteristici care concordă cu particularitățile preadolescenților: dinamism, dorință de afirmare, preferința pentru activități bărbătești etc.

Pe locul I în gama intereselor fetelor se situează gimnastica (31,2%), fenomen explicabil prin caracterul feminin al acestui sport, care necesită și formează grația, suplețea, armonia, calități fizice specific feminine; în ordine urmează: handbalul (18,7%), atletismul (14,5%), baschetul (10,5%), înotul (10,4%) etc. Situația handbalului, imediat după gimnastică, se explică prin aceea că handbalul feminin are în orașul Timișoara o anumită tradiție valoroasă și se bucură de un frumos prestigiu. Aceste elemente psiho-sociale au, după cum se vede, influență asupra procesului de formare a interesului preadolescentelor. Ordinea ramurilor de sport în gama intereselor băieților și fetelor concordă, în general, cu rezultatele obținute de autori într-o altă lucrare (14), în care s-a studiat organizarea timpului liber al elevilor. În lucrările altor autori (20), ordinea preferințelor este alta.

SPORTUL CA ACTIVITATE PRACTICĂ ȘI SPORTUL CA DIVERTISMENT

În intenția noastră de a ne edifica cît mai temeinic asupra conținutului interesului preadolescenților pentru sport am procedat la încă o delimitare: le-am cerut subiecților să precizeze în ce fel îi interesează sportul: ca activitate practică sau ca divertisment (distracție) — tabelul nr. 4.

Din cei 125 (100%) de băieți care preferă sportul ca primă activitate în timpul liber, pe 119 (95,2%) îi interesează ca activitate practică și numai 6 (4,8%) văd în el doar un divertisment, o distracție. Din această orientare se vede că băieții privesc activită-

Tabelul nr. 4

	CLASA	Preferă sportul ca prima activitate din timpul liber	Preferă sportul ca activitate practică		Preferă sportul ca divertisment	
		Numărul răspunsurilor	Numărul răspunsurilor	Procente	Numărul răspunsurilor	Procente
BĂIEȚI	V	29	28	96,5	1	3,5
	VI	26	25	96,1	1	3,9
	VII	22	19	86,3	3	13,7
	VIII	48	47	97,9	1	2,1
	TOTAL	125	119	85,2	6	4,8
FETE	V	13	10	76,9	3	23,1
	VI	13	11	84,6	2	15,4
	VII	5	4	80,0	1	20,0
	VIII	17	14	82,3	3	17,7
	TOTAL	48	39	81,2	9	18,8

Tabelul nr. 5

CORELAȚIA DINTRE INTERESUL DE CUNOAȘTERE PENTRU SPORT ȘI ALEGEREA VIITOAREI PROFESIUNI.

	Clasa	Numărul elevilor anchetați	Interesul pentru cunoașterea sportului		Doresc să îmbrățișeze o profesie sportivă	
			Numărul răspunsurilor	Procente	Numărul răspunsurilor	Procente
BĂIEȚI	V	47	46	97,9	10	21,4
	VI	54	50	92,5	11	20,3
	VII	53	52	98,1	6	11,3
	VIII	80	79	98,7	12	15,0
	TOTAL	234	227	97,0	39	16,6
FETE	V	42	28	66,6	12	28,5
	VI	48	32	66,6	18	37,9
	VII	48	29	60,3	9	18,7
	VIII	103	89	86,7	13	12,6
	TOTAL	241	178	73,8	52	21,5

țile sportive ca activități serioase, utile sănătății și dezvoltării normale a organismului.

Iată cîteva păreri ale unor elevi buni la învățătură despre foloasele practicării sportului în timpul liber:

Elevul I. R. din clasa a VI-a: „Sportul mă recreează și îmi dă posibilitatea să-mi petrec timpul liber în mod plăcut cu colegii".

Elevul V. D. din clasa a VIII-a: „Consider sportul ca o activitate utilă și îl practic ca să obțin rezultate bune la alergarea de viteză".

Atitudinea fetelor pentru sport este puțin diferită. Din 48 (100%) de eleve care preferă sportul ca primă activitate, 39 (81,2%) îl preferă ca activitate practică și 9 (18,8%) îl consideră ca pe un divertisment. Și în cazul fetelor însă, procentul celor care văd în sport o activitate serioasă și utilă este destul de mare. Ele însă se prezintă mai slab din acest punct de vedere (în ansamblu) pentru motivele pe care le-am analizat mai sus. (Tabelul nr. 5).

O ultimă problemă pe care am cercetat-o a fost aceea a corelației dintre interesul preadolescenților pentru sport și alegerea viitoarei profesiuni. Din tabelul de mai sus se poate vedea că deși interesul cognitiv al adolescenților pentru sport este foarte crescut (97,0% băieți și 73,8% fete), foarte puțini dintre ei doresc să îmbrățișeze o carieră sportivă (profesor de educație fizică sau antrenor): 16,6% băieți și 21,5% fete.

Fenomenul ni se pare firesc și el reflectă, după părerea noastră, maturitatea și seriozitatea preadolescenților anchetați, căci interesul pentru sport (atît cel teoretic, cît și cel practic) constituie doar un element component al interesului pentru cultură generală. După cum nu toți cei care au interes pentru literatură sau pentru muzică, de exemplu, vor deveni profesori de literatură, scriitori sau muzicieni, nici cei ce au interes pentru sport nu trebuie neapărat să îmbrățișeze o profesie sportivă. Este însă un semn bun că sportul stă în centrul preocupărilor preadolescenților, care manifestă față de el interes teoretic și practic.

CONCLUZII

Cercetarea noastră a pus în evidență un interes pronunțat al preadolescenților pentru activități sportive și mai ales la băieți (53,4%); la fete, se constată un interes mai crescut doar la clasele a V-a și a VI-a (30,9%, respectiv 27,0%), care scade pronunțat la clasele a VII-a și a VIII-a (10,4 și 16,5%), de unde rezultă că perioada cea mai potrivită pentru valorificarea și dezvol-

tarea interesului pentru activitățile sportive o reprezintă această vîrstă.

Pentru menținerea și dezvoltarea interesului preadolescenților pentru activități sportive ar trebui întreprinse în școală acțiuni cum sînt :

— valorificarea conținutului lecțiilor teoretice prevăzute în programa de învățămînt, în scopul punerii în evidență a utilității sportului pentru întărirea sănătății și dezvoltarea normală a organismului ;

— îmbunătățirea conținutului lecțiilor și folosirea mai intensă a diferitelor forme de întrecere ;

— vizionarea organizată a unor competiții sportive și analiza lor ;

— sporirea numărului de competiții la nivelul școlii (între clase).

Menținerea și dezvoltarea interesului pentru activitățile sportive implică și presupune crearea unor condiții adecvate pentru manifestarea lui concretă : baze sportive, săli de sport etc. Acest lucru se impune mai ales pentru ramurile sportive de bază (atletismul, gimnastica, înotul și jocurile sportive). Fără existența unor baze sportive corespunzătoare, preocupări sistematice și pricepute, interesul pentru sport nu se va putea forma și dezvolta, căci interesul pentru sport face parte din categoria intereselor practice, ce nu se pot manifesta și dezvolta în afara activităților concrete.

Avînd în vedere că interesul pentru activitățile sportive se manifestă mai pregnant la începutul preadolescenței (clasa a V-a — a VII-a), considerăm că acțiunile de orientare și depistare a elevilor cu aptitudini pentru activitatea sportivă să se facă la această vîrstă, majoritatea cercetătorilor stabilind o corelație pozitivă între interes și aptitudine.

BIBLIOGRAFIE

1. CHIRCEV A., CHIRCEV ADINA : Pentru o metodică a delimitării intereselor față de atracțiile și preferințele profesionale ale elevilor de vîrstă școlară mijlocie, Studia Universitatis Babeș-Bolyai, seria psihologia — pedagogia, 1965.

2. CHIRCEV A. : Relația dintre interesele cognitive și aspirațiile profesionale la elevii la vîrsta școlară mijlocie, Studia Universitatis Babeș-Bolyai, seria psihologia-pedagogia, 1967.

3. CLAPARÈDE E. : Psihologia copilului și pedagogia experimentală, București, 1924 (traducere).

4. CLAPARÈDE E. : Educația funcțională, tradusă de Marin Niculescu și Florea Niculescu, București, 1933.

5. COSMOVICI A., PRUNĂ T., LOGOFĂTU C., RUDICĂ T. : Sur quel ques metodes d'evalation des interets, Revue Romaine de Sciences Sociales, seria de Psihologie, nr. 1/1968.

6. DEBESSE M. : Psihologie de l'enfant de la naissance, a l'adolescence, Paris, Armand Colind.

7. EPURAN M. : Aspecte ale manifestării interesului pentru lecțiile de educație fizică și pentru practicarea sporturilor, Revista de pedagogie, anul X, nr. 6 din 1961.

8. HURLOCH ELISABETH : Adolescent developement, Mc. Graw-Hull, Book Company, 1949.

9. KRUTEȚKI V. A., LUCHIAN I. S. : Psihologia preadolescentului (traducere din limba rusă), E.S.D.P., 1960.

10. LARCEBEAU S. : Les interets des garçons de l'enfance a l'adolescence, B.I.N.O.P., 1965, nr. special.

11. LARCEBEAU S. : Psihologie diferenttielle des interets ; l'influence du sexe, B.I.N.O.P., nr. 3/1967.

12. MEILI R. : Manuel de diagnostic psihologique, P.U.F., Paris, 1964.

13. PIERON H. : Vocabulaire de la psihologie, P.U.F., Paris, Ed. III.

14. PRINZ FR., MATEI S. : Contribuții la organizarea timpului liber al elevilor din municipiul Timișoara, Revista Educație fizică și sport, nr. 8, 1968.

15. ROȘCA AL. : Motivele acțiunii umane, Cluj (Sibiu), 1943.

16. ROȘCA AL. : Tehnica psihologiei experimentale și practice, Cluj, 1947.

17. SALADE D. : Particularități ale dezvoltării intereselor profesionale la elevii claselor a VII-a și a XI-a, Revista de pedagogie nr. 5, 1961.

18. SKINER E. CH. : Educational Psychologie, fourth edition, New York, 1959.

19. SOUČEK JAN : Socialni psychologie mladeže, Praga, 1967.

20. SUPER E. D. : La psychologie des intérêts, P.U.F., Paris, 1964.

21. ZISULESCU ȘT. : Adolescența, E.D.P., 1968.

MEDICINA SPORTIVA

ILIESCU
STĂNESCU

STUDIUL MORBIDITĂŢII TRAUMATOLOGICE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ pagina 26

BĂCIU

BIOLOGIA LOCOMOŢIEI UMANE (II) 33

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. VASILE ILIESCU
Dr. NICOLAE STĂNESCU

Centrul de medicină sportivă — București

STUDIUL MORBIDITĂȚII TRAUMATOLOGICE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ*

Afecțiunile traumatice produse prin practicarea sportului de performanță au suscitat în ultimele decenii interesul și observațiile unor cercetători. De asemenea, cauzalitatea sportivă a unor anumite afecțiuni traumatice sau specificitatea în general a unei traumatologii sportive au format obiectul unor ample discuții.

La al XII-lea Congres Internațional de Medicină Sportivă (Moscova-1958), lucrările lui La Cava (Italia) susțin specificitatea sportivă a unor anumite leziuni microtraumatice.

În lucrările Congresului de Medicină Sportivă de la Praga (1959) Harnof, Handzo și Mathé (Cehoslovacia) *prezintă ample lucrări statistice. De asemenea, în lucrările Congresului Internațional al Științelor Sportive de la Tokyo (octombrie 1964) au fost prezentate numeroase referate asupra acestor subiecte :* Juan (Spania), Junge (R.F.G.), Iselyn (Franța), La Cava (Italia), Kadama (Japonia), Mironova, Dobrovalsky, Filipova (U.R.S.S.), Mathé (Cehoslovacia).

În țara noastră, C. Doboșiu *(1) și* I. Drăgan *(8) studiază dinamica statisticii traumatismelor sportive pe diverse discipline, iar* I. Stavrache *și* F. Luchian *(a IV-a Conferință interregională de medicina culturii fizice — noiembrie 1961, București) publică un amplu studiu statistic.*

Scopul prezentei lucrări este de a completa datele autorilor menționați, oferind specialiștilor material documentar într-o perioadă cronologică recentă și în conjuctura creșterii performanțelor sportive, din prelucrarea statistică a datelor culese pe sportivii români.

METODA DE LUCRU

În lucrarea de față ne propunem să expunem datele preliminare ale unui studiu statistic al afecțiunilor traumatice tratate în cadrul Serviciului de traumatologie al Centrului de medicină sportivă București, în cursul anului 1967.

Se vor aborda unele probleme legate de patologia și etiologia acestora, efectuîndu-se un studiu statistic dinamic, *utilizînd în special două metode și anume :*

1. analiza statistică va fi făcută în lumina noilor date clinico-experimentale, în ideea demonstrării specificității traumatologice sportive. În acest scop, au fost diferențiate cît mai exact posibil din punct de vedere etico-patogenic afecțiunile pur traumatice de cele hiperfuncționale, dismetabolice etc., căutînd să fie încadrate în diverse entități clinice complexe ;

2. datele obținute sînt luate în comparație cu lucrările altor autori români și străini, nu atît pentru referirea cifrică absolută, cît mai ales pentru evidențierea diferenței dată de factorul cronologic, dorind în acest fel să atragem atenția asupra modificărilor statistice anuale produse de creșterea exigențelor pregătirii sportive și de ridicarea performanțelor.

Sistematizarea cazurilor a fost făcută pe 7 mari grupe, după criterii etio-patogenice. Datele au fost completate atît comparativ cu alți autori români sau străini, cît și în conformitate cu unele observații personale.

* Lucrare comunicată în cadrul celei de a II-a Consfătuiri științifice în probleme de medicină sportivă, București, februarie, 1968.

PREZENTAREA MATERIALULUI

Din totalul celor 2 465 de consultaţii şi tratamente au fost luate în consideraţie numai 938 de cazuri reprezentînd cazurile iniţiale, fără a include examinările complimentare ulterioare, tratamentele, controalele periodice etc. Analiza se face ţinînd seama de sex, vîrstă şi disciplină sportivă.

Conform sistematizării pe care ne-am propus-o, cazurile cercetate au fost încadrate în cele 7 grupe de afecţiuni astfel :

grupa I : *afecţiuni traumatice propriu-zise, 566 de cazuri (60,5 la sută din total) ;*

grupa a II-a : *afecţiuni hiperfuncţionale, 181 de cazuri (19,3 la sută din total) ;*

grupa a III-a : *afecţiuni secundare, complicaţii, sechele, 59 de cazuri (6,2 la sută din total) ;*

grupa a IV-a : *tumori, 4 cazuri (0,4 la sută din total) ;*

grupa a V-a : *entităţi clinice mixte (traumatice, hiperfuncţionale, dismetabolice), 82 de cazuri (8,7 la sută din total) ;*

grupa a VI-a : *sindroame complexe neuro-circulatorii, 10 cazuri (1,1 la sută din total) ;*

grupa a VII-a : *diverse afecţiuni (degenerative, diformităţi scheletice, infecţii localizate), 36 de cazuri (3,8 la sută din total).*

Referindu-ne la principalele afecţiuni traumatice cuprinse în fiecare grupă trebuie să evidenţiem următoarele :

grupa I : *afecţiuni traumatice pure ; preponderenţa este dată de entorse (18,9 la sută), fracturi-fisuri (10 la sută), leziuni musculare (8,8 la sută) şi contuzii ale părţilor moi (8,7 la sută) ;*

grupa a II-a : *afecţiuni hiperfuncţionale ; predomină leziunile musculare (7,3 la sută), urmate de leziunile tendoanelor (5,3 la sută), leziuni ale periostului (2,4 la sută) ;*

grupa a III-a : *afecţiuni secundare, complicaţii, sechele ; artroze (3,4 la sută), artrite (1,3 la sută), redori articulare (0,7 la sută) ;*

grupa a IV-a : *tumori, care reprezintă 0,4 la sută din total ;*

grupa a V-a : *entităţi clinice mixte ; lumbago de efort (3 la sută), discopatii lombare (2,3 la sută), afecţiuni mixte periartrite-artroze (0,9 la sută) ;*

grupa a VI-a : *sindroame neuro-circulatorii ; tulburări circulatorii periferice (0,3 la sută), tulburări de tip periferic (0,2 la sută) ;*

grupa a VII-a : *diverse afecţiuni degenerative, diformităţi scheletice, infecţii localizate ; osteofitoză (0,7 la sută), osteocondrite (0,6 la sută), infecţii acute localizate (1,2 la sută). (Tabelul nr. 1).*

Repartiţia cazurilor pe ramuri sportive a arătat că frecvenţa cea mai mare o are atletismul — (246 de cazuri, adică 26, 3 la sută) ; fotbalul — (136 de cazuri, adică 14,5 la sută) ; gimnastica — (110 cazuri, adică 11,8 la sută) şi luptele — (92 de cazuri, adică 9,8 la sută). (Tabelul nr. 2).

Gruparea afecţiunilor pe vîrstă şi sex a arătat că la bărbaţi cea mai mare frecvenţă au prezentat-o vîrstele de 20 de ani (8,6 la sută), 18 ani (6,6 la sută) şi 17 ani (6,3 la sută) ; la fete, vîrsta de 16 ani (2,8 la sută), 20 de ani (2,2 la sută) şi 18 ani (2,1 la sută). (Tabelul nr. 3).

DISCUŢIA REZULTATELOR

Din studierea datelor se constată că ponderea cea mai mare o au afecţiunile pur traumatice (60,5 la sută) urmate de cele hiperfuncţionale (19,3 la sută). Comparativ cu studiile statistice mai vechi, afecţiunile pur traumatice au crescut foarte mult (C. Doboşiu, 1954— 52 la sută şi I. Stavrache, 1961 — 44,3 la sută). De asemenea, se înregistrează o creştere şi a celor hiperfuncţionale (I. Stavrache, 1961 — 17 la sută). Din grupa afecţiunilor traumatice, cea mai importantă creştere o înregistrează fracturile (C. Doboşiu, 1954 — 5,5 la sută, I. Stavrache, 1961 — 4,3 la sută, autorii, 1967 — 6,8 la sută).

În schimb, entorsele înregistrează o evidentă scădere, 1954 — 42 la sută, 1961 — 23 la sută şi 1967 — 19,9 la sută.

Leziunile musculare prezintă, de asemenea, reducerea procentului : 1954 — 10 la sută, 1961 — 10,6 la sută şi 1967 — 8,8 la sută. (Tabelul nr. 4 şi 5).

De remarcat faptul că ponderea afecţiunilor hiperfuncţionale este în creştere, la fel ca şi capitolul entităţilor clinice mixte.

Necesitatea diferenţierii grupării afecţiunilor degenerative şi diformităţilor scheletice a fost generată nu din motive statistice, ci de cele ridicate atît de terapeutica ortopedică, cît mai ales de compatibilitatea (sau incompatibilitatea) acestora cu pregătirea sportivă. Deoarece afecţiunile acestei grupe, prin caracterul lor grav, solicită o intervenţie ortopedică imediată ne-au pus nu atît probleme de diagnostic şi

Tabelul nr. 1

STATISTICA MORBIDITĂȚII TRAUMATOLOGICE
în cursul unui an calendaristic (1967) la sportivii de performanță tratați în cadrul serviciului de traumatologie al Centrului de Medicină Sportivă București

	Numărul de cazuri	Pondere % din grupă	Pondere % din total
Grupa I *Afecțiuni pur traumatice*			
– fracturi, fisuri	94	16,6	10,0
– decolări epifizare	12	2,1	1,3
– luxații	19	3,4	2,0
– entorse	176	31,0	18,9
– întinderi, smulgeri de ligamente, aponevroze, insertii	38	6,7	4,1
– rupturi și întinderii musculare	83	14,7	8,8
– contuzii și hematoame ale părților moi	81	14,3	8,7
– leziuni ale meniscurilor genunchilor	17	3,0	1,8
– plăgi ale părților moi	40	7,1	4,3
– contuzii craniene	2	0,4	0,2
– elongații ale nervilor	4	0,7	0,4
Total	566	100%	60,5%
Grupa a II-a *Afecțiuni hiperfuncționale*			
– miozite	53	29,3	5,7
– mioentezite simple și complicate	15	8,3	1,6
– tendinite	26	14,3	2,8
– tenosinovite	24	13,2	2,5
– sinovite	4	2,2	0,4
– bursite	5	2,6	0,5
– periostite	22	12,1	2,4
– epifizite	4	2,2	0,4
– apofizite	6	3,3	0,6
– capsulite	1	0,6	0,1
– periartrite	21	11,7	2,3
Total	181	100%	19,3%
Grupa a III-a *Afecțiuni secundare, complicații, sequele:*			
– artroze	32	54,2	3,4
– artrite	12	20,3	1,3
– flebite	2	3,4	0,2
– pseudoartroze	6	10,3	0,6
– redori articulare	7	11,8	0,7
Total	59	100,%	6,2%
Grupa a IV-a *Tumori*			
– tumori benigne-chisturi	4	100%	0,4%

	Numărul de cazuri	Pondere %	
		din grupă	din total
Grupa a V-a			
Endităti clinice mixte (traumatice, hiperfuncționale, dismetabolice)			
– lumbago de efort	28	34,6	3,0
– discopetitii lombare	19	23,3	2,3
– sciatică	4	5,0	0,4
– hernii intraspongioase	2	2,5	0,2
– leziuni mixte, periartrite, artroze	8	10,1	0,9
– boala Osgood-Schlatter	2	2,5	0,2
– boala Baastrup	3	3,8	0,3
– boala Deutschlënder	3	3,8	0,3
– boala Hoffa	3	3,8	0,3
– boala Haaglund	1	1,4	0,1
– boala Scheuermann	2	2,5	0,2
– boala Morton	2	2,5	0,2
– boala Legg-calvé-Perthes	1	1,4	0,1
– boala Köller I	1	1,4	0,1
– boala aruncătorilor de sulită	1	1,4	0,1
Total	82	100%	8,7%
Grupa a VI-a			
Sindroame circulatorii și neurologice complexe			
– tulburări circulatorii periferice	2	20,0	0,3
– coccidinii	1	10,0	0,1
– calcaneodinii	2	20,0	0,2
– algii coxo-femurale	1	10,0	0,1
– parastezii ale extremitatilor	2	20,0	0,2
– nevralgii	2	20,0	0,2
Total	10	100%	1,1%
Grupa a VII-a			
– Afecțiuni degenerative, deformități scheletice, infecții localizate			
– osteocondrite atipice	6	16,7	0,6
– exostoze	1	2,8	0,1
– osteofitoză	7	19,4	0,2
– spondilite	2	5,6	0,2
– spondiloze	1	2,8	0,1
– scolioze	3	8,3	0,3
– cifoze	1	2,8	0,1
– picior plat	3	8,3	0,3
– infecții acute localizate	10	27,7	1,2
– osteomielită	1	2,8	0,1
– reumatism poliarticular	1	2,8	0,1
Total	36	100%	3,8%

tratament, cît mai ales de recuperare funcțională. În acest sens, o problemă deosebită ridicată de aceste afecțiuni a fost transformarea elementului patogen

Tabelul nr. 2

ANALIZA CAZURILOR DE AFECȚIUNI TRAUMATICE, PE SPORTURI (1967)

Ramura sportivă	Numărul de cazuri	Ponderea (în procente) a fiecărui caz
– atletism	246	26,3
– fotbal	136	14,5
– gimnastică	110	11,8
– lupte	92	9,8
– hochei	44	4,7
– canotaj	37	3,9
– volei	31	3,3
– box	30	3,2
– ciclism	25	2,7
– haltere	24	2,6
– rugbi	21	2,2
– natație	21	2,2
– handbal	19	2,0
– scrimă	16	1,7
– baschet	10	1,1
– polo	10	1,1
– popice	10	1,1
– călărie	8	0,9
– tir	4	0,4
– schi	4	0,4
– patinaj	4	0,4
– biatlon	3	0,3
– tenis cîmp	3	0,3
– moto	3	0,3
– sărituri în apă	3	0,3
– parasutism	2	0,2
– iahting	1	0,1
– aeromodele	1	0,1
– navomodele	1	0,1
– străini	19	2,0
TOTAL	938	100%

principal (efortul sportiv) în element **terapeutic** *de recuperare.*

De asemenea, se constată apariția unor afecțiuni neuro-circulatorii (cuprinse în grupa a VI-a) în proporție de 1,1 la sută.

Tabelul nr. 3

ANALIZA CAZURILOR PE VÎRSTE

VÎRSTA	NUMĂRUL CAZURILOR					
	Bărbați		Femei		Total	
	nr.	%	nr.	%	nr.	%
8	1	0,1	–	–	1	0,1
9	1	0,1	5	0,5	6	0,6
10	–	–	1	0,1	1	0,1
11	1	0,1	3	0,3	4	0,4
12	6	0,6	9	1,0	15	1,6
13	6	0,6	13	1,4	19	2,0
14	16	1,8	8	0,8	24	2,6
15	28	3,0	13	1,4	41	4,4
16	36	3,8	26	2,8	62	6,6
17	60	6,3	18	2,0	78	8,3
18	62	6,6	20	2,1	82	8,7
19	58	6,2	16	1,7	74	7,9
20	81	8,6	9	1,0	90	9,6
21	49	5,2	10	1,1	59	6,3
22	51	5,4	21	2,2	72	7,6
23	40	4,3	5	0,5	45	4,8
24	47	5,0	4	0,4	51	5,4
25	40	4,3	2	0,2	42	4,5
26	40	4,3	2	0,2	42	4,5
27	31	3,3	1	0,1	32	3,4
28	23	2,5	2	0,2	25	2,7
29	13	1,4	–	–	13	1,4
30	13	1,4	–	–	13	1,4
31	7	0,7	–	–	7	0,7
32	14	1,5	–	–	14	1,5
peste 33	24	2,7	2	0,2	26	2,9
TOTAL	748	79,8	190	20,2	938	100

Absența lor anterioară ridică problema cauzalității și considerăm că apariția acestora este strîns legată de creșterea exigenței pregătirii sportive, atît a substratului circulator-metabolic, cît mai ales a participării nervoase.

Raportarea statistică a afecțiunilor pe ramuri sportive relevă aspecte diferite de alte statistici. Astfel, pe locul 1 se situează atletismul (26,3 la sută), care în alte statistici ocupă locuri mai joase, urmat de fotbal (2,2 la sută), gimnastica (11,8 la sută), luptele (9,8 la sută); rugbiul ocupă un loc inferior (2,2 la sută). De remarcat procentul

Tabelul nr. 4

EVOLUȚIA PRINCIPALELOR AFECȚIUNI TRAUMATICE ÎN DECURSUL UNEI PERIOADE DE 13 ANI ÎN ȚARA NOASTRĂ (ÎN PROCENTE)

Autorii / Afecțiunea	1954 C. Dobosiu	1961 I. Stavrache	1967 V. Iliescu - N. Stănescu
- fracturi	5,5	4,3	6,9
- entorse	42	23	18,9
- leziuni-musculare	10	10,6	8,8
- artroze secundare	8	12	5,7

Tabelul nr. 5

EVOLUȚIA STATISTICĂ PE ANI ȘI DIVERȘI AUTORI AI PRINCIPALELOR AFECȚIUNI TRAUMATICE LA SPORTIVI ÎN PROCENTE

Autorii / Afecțiunea	1954 Dobosiu (România)	1960 Zappala (Italia)	1961 Stavrache (România)	1967 Iliescu și Stănescu (România)
- fracturi	5,5	23	4,3	6,9
- entorse	42	19	23	18,9
- leziuni musculare	10	6	10,6	8,8
- artroze secundare	8	-	12	5,7
- contuzii (și hematoamele părților moi	5	27	15	8,7
- leziuni ale tendoanelor	-	-	5,4	5,4
- leziuni ale meniscurilor genunchilor	-	-	8,4	6,1
- apofizite, epifizite	-	-	0,5	1,0
- sequele traumatice	-	-	6,5	6,2

foarte mare de accidente suferite la gimnastică (locul 3 cu 11,8 la sută), deși numărul sportivilor care o practică este destul de mic, iar specificul și potențialul patogenic traumatizant este mult mai mic ca la alte sporturi, cum ar fi de pildă luptele. (Tabelul nr. 6).

CONCLUZII

Din analiza statistică a afecțiunilor traumatice prezentate de sportivii de performanță în anul 1967, tratați de Serviciul de traumatologie al Centrului de medicină sportivă din București se desprind următoarele concluzii:

1. creșterea nivelului performanței sportive a generat pe lîngă modificările biologice inerente și o mărire a specificității leziunilor, tinzînd spre o conturare mai bine delimitată a conținutului unei traumatologii sportive specifice;

2. conținutul nou al etio-patogeniei unor anumite categorii de afecțiuni traumatologice se orientează spre incriminarea unor greșeli de metodică, drept cauze declanșante sau cel puțin favorizante. În acest sens, grupa acestor afecțiuni recunoaște drept terapeu-

tică principală însăși suprimarea agentului patogen — efortul fizic;

3. cît privește grupa afecțiunilor degenerative și a deformațiilor scheletice, elementul patogen (exercițiul fizic) se poate transforma în element recuperativ (post-traumatic);

4. apariția unor afecțiuni grupate în sindroame complexe neuro-circulatorii ridică problema necesității studierii patologiei lor cortico-viscerale;

5. creșterea procentajului afecțiunilor hiperfuncționale implică necesitatea utilizării metodelor biochimice și histochimice, nu atît în interpretarea etiopatogenică, cît mai ales în terapeutica acestora;

6. incriminarea unor greșeli de metodică în generarea unui număr mult crescut de afecțiuni traumatice devine evidentă în cazul gimnasticii, precum și al altor sporturi, impunînd o cercetare atentă a profilului de pregătire a acestor sportivi și depistarea elementelor patogenice;

7. utilitatea practică *a acestui studiu este pusă în evidență de următoarele aspecte:*

a) rezultatele unor astfel de studii statistice pot stabili deviațiile factorilor cu potențial traumatologic în funcție de specificul ramurilor sportive, a condițiilor de lucru sau a nivelului de pregătire sportivă;

b) la baza unui număr important dintre aceste afecțiuni, stau greșeli de metodică care au repercusiuni directe asupra stării de sănătate;

c) tratarea acestora impune, în afara unui studiu atent din partea medicului, și colaborarea cu antrenorul, atît în stabilirea cauzelor și a mecanismului de producere, cît și a contribuției acestuia în procesul de pregătire;

d) în ansamblu, pentru obținerea unor rezultate sportive bune, care au la bază o indiscutabilă stare bună de sănătate, ambii factori (medic și antrenor) trebuie să cunoască problemele legate de cauzele și mecanismele de producere a acestor afecțiuni, atît pentru colaborarea lor în scopul vindecării acestora, cît mai ales în scopul prevenirii lor.

În acest sens, materialul de față s-a străduit să furnizeze datele științifice și cazuistice necesare care pot constitui punctul de plecare pentru astfel de acțiuni.

1. DOBOȘIU C., ULMEANU FL. și colab.: Medicina culturii fizice, Ed. Medicală, București, 1965, pag. 371—374 și 375—391.

2. GEORGESCU N., DRĂGAN I., STĂNESCU I.: Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. U.C.F.S., București, 1964, pag. 114—132.

3. IONESCU A.: Accidentele în practica exercițiului fizic, Cultură fizică și sport, nr. 4/1954, vol. VII.

4. KOPITS I.: Sportverletzungem der Bewrgungsorgan (710 Sportunfälle 1926) Archiv. Orthop. Clair, 1936, nr. 36.

5. TOMESCU D.: Prevenirea traumatismelor în sport, Munca sanitară, 1965, vol. 4, nr. 2, pag. 36—39.

6. VOINEA A.: Contribuții sovietice la organizarea luptei împotriva traumatismelor, Munca Sanitară, 1955, vol. 4, nr. 2, pag. 5—11.

7. VOINEA A., BALENTY V. P., POPESCU C., BÎRSAN GR: Prevenirea și tratamentul de urgență al traumatismelor în sport, Ortopedia, 1956, vol. I, nr. 1, pag. 78—82.

8. VOINEA A., TOMESCU D., POPESCU C.: Leziuni musculo-tendinoase în cursul unei mari competiții sportive, Ortopedia, 1967, vol. 2, nr. 2, pag. 160—163.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. în ştiinţe medicale CLEMENT BACIU

Spitalul Brîncovenesc—Bucureşti

BIOLOGIA LOCOMOŢIEI UMANE (II)

În prima parte a acestui studiu, publicat în nr. 1/1969 al revistei noastre, s-a precizat definirea termenului de „locomoţie", s-a încadrat locomoţia în formele de mişcare şi s-a urmărit evoluţia ei filogenetică şi ontogenetică. În continuare, prezentăm factorii morfo-funcţionali care stau la baza locomoţiei, formele lor calitative de manifestare, calităţile biomotrice şi relaţiile de interdependenţă dintre aceştia.

CORPUL OMENESC CA UN TOT UNITAR

Ca rezultat al unei îndelungate filogeneze şi al unei ontogeneze nu mai puţin complicate, corpul omenesc ajunge să devină organismul animal cu cele mai variate forme de mişcare.

FACTORII MORFO-FUNCŢIONALI

La baza acestor mişcări stau factorii morfo-funcţionali rezultaţi din mişcarea însăşi şi care nu sînt alţii decît organele aparatului locomotor (oase, articulaţii, muşchi) şi organele sistemului nervos (receptorii, nervii senzitivi, măduva spinării, encefalul, nervii motori, placa motorie).

Organismul în mişcare trebuie privit ca un tot unitar, mişcarea fiind rezultatul intrării în acţiune a tuturor factorilor morfo-funcţionali amintiţi. Intrarea în acţiune a acestor factori şi mecanismele lor de acţiune sînt stereotipe şi ele pot fi încadrate sub formă de principii (6).

Necesităţile didactice impun o prezentare izolată şi analitică a acestor factori, dar în realitate mişcarea nu poate fi înţeleasă în afara sumaţiei acţiunii lor. Sinteza neintegrativă pretinde nu numai restabilirea relaţiilor obiective dintre diverşii factori morfo-funcţionali, ci şi dintre factorii respectivi şi organismul ca un întreg, precum şi dintre organism şi mediul în care el se mişcă.

CALITĂŢILE BIOMOTRICE

Calitatea biomotrică este forma de manifestare a interacţiunii factorilor morfo-funcţionali.

Se recunosc, în general, cinci calităţi biomotrice : viteza (V), detenta (D), precizia sau adresa (A), forţa (F) şi rezistenţa (R).

Viteza (V) se raportează la viteza cu care intră în acţiune factorii morfo-funcţionali, deci la *viteza de reacţie*, la *timpul* în care o impresie periferică este recepţionată de scoarţă şi este urmată de o reacţie motorie. Acest timp de reacţie variază de la individ la individ, prezentînd o *ecuaţie personală* şi de la analizor la analizor, prezentînd deci şi o *ecuaţie specifică*. În exerciţiile fizice, viteza de reacţie se manifestă sub forme diverse : viteză de explozie (la start, la aruncări, la box etc.), frecvenţa paşilor (în alergare), viteză de interceptare (la jocuri).

Detenta (D) se raportează la energia dezvoltată de factorii morfofuncţionali în vederea desprinderii corpului de pe sol şi este numită astfel, prin comparaţie cu fenomenul de detentă întîlnit în fizică, ce constă în realizarea unei presiuni mari într-un spaţiu mic, urmată de o destindere bruscă.

Precizia sau adresa (A) se raportează la gradul de coordonare a intrării în acțiune a factorilor morfo-funcționali, iar forța (F) la intensitatea cu care intră în acțiune factorii morfo-funcționali. Formele ei cele mai frecvente sînt: forța de aruncare, forța de lovire și forța de împingere.

Rezistența (R) se raportează la durata de acțiune a factorilor morfo-funcționali.

INTERDEPENDENȚA FACTORILOR MORFO-FUNCȚIONALI ȘI A CALITĂȚILOR BIOMOTRICE

Fiecare calitate biomotrică se referă deci la aspecte diferite ale acțiunii factorilor morfo-funcționali. Travaliul dinamic, care rezultă din intrarea în acțiune a factorilor morfo-funcționali, se manifestă cu predominanță sub forma uneia dintre aceste calități, dar ele, ca și factorii, sînt interdependente și inseparabile. Ceea ce se modifică, în diferitele forme de mișcare, este numai ierarhia privind rolul fiecăreia dintre ele. De exemplu, într-o alergare de viteză, ordinea valorilor ar fi: V.D.A.R.F.; într-o alergare de fond ar putea fi: R.F.V.D.A.; într-o aruncare această ordine ar fi: F.V.D.A.R., iar într-un asalt la scrimă: A.V.D.R.F.

În ultimă instanță, interdependența calităților biomotrice nu reflectă decît interdependența factorilor morfo-funcționali. Aceasta rezultă în primul rînd din dirijarea de către sistemul nervos central a mecanismelor lor funcționale, care conduce atît coordonarea motrică propriu-zisă, cît și coordonarea endocrino-vegetativă necesară realizării mișcărilor.

Importanța interdependenței factorilor morfo-funcționali se constată, de asemenea, în mod evident și dacă ținem seama de rolul compensator al factorilor. De exemplu, în cazul vitezei de alergare, o frecvență mărită a pașilor poate compensa un fuleu mic și invers. În cazul forței de aruncare, lipsa unor pîrghii osoase lungi și a unei mari secțiuni musculare transversale poate fi compensată de o viteză „de explozie" mărită și invers. Atletul săritor va putea realiza o bună performanță fie printr-o pîrghie plantară mai favorabilă și o lungime mai mare a fibrelor musculare, fie printr-o viteză de manifestare a detentei mai mare și invers.

Interdependența factorilor morfo-funcționali se poate ușor recunoaște și dacă ne gîndim la structura fiecărui exercițiu în parte: săritura este în fond o aruncare a propriului corp de pe sol; aruncarea este în bună măsură o săritură, iar alergarea constă dintr-o serie de sărituri. Aceste fapte nu fac decît să oglindească și mai limpede necesitatea de a privi organismul ca un întreg, în care indiferent de forma mișcării, participă toți factorii morfo-funcționali. Organismul omenesc în mișcare este ca o orchestră alcătuită din instrumente — factorii, dirijorul acestei impresionante orchestre fiind sistemul nervos central, iar forma ei de manifestare sînt calitățile biomotrice. Chiar dacă la un moment dat un grup de factori pot fi preponderenți, permanent toți ceilalți continuă să-i susțină, pentru ca mișcarea să poată deveni într-adevăr o mișcare „armonică".

Cunoscînd aceste lucruri ne va fi mai ușor să înțelegem însemnătatea pregătirii multilaterale. Prin pregătirea multilaterală, fiecare factor ajunge să dispună, dacă ne putem astfel exprima, de un grad oarecare de dexteritate generalizată, atît prin dezvoltarea lui individuală, cît și prin dezvoltarea simultană a unor relații armonice cu ceilalți factori. Pregătirea multilaterală întărește factorul morfo-funcțional, atît pe dinăuntru — structural, cît și pe dinafară — interdependent. În fond deci, nu un factor se dezvoltă, ci întregul organism se transformă pregătindu-se pentru realizarea corectă a exercițiilor fizice.

RELAȚIILE DINTRE ORGANISM ȘI MEDIU

Organismul în mișcare trebuie privit în strînsă interdependență cu mediul în care el se dezvoltă și se deplasează. Este cunoscută importanța factorilor externi ai rezistenței și elasticității solului, accelerația gravitației etc. Credem că nu este necesar să mai reamintim influența temperaturii scăzute a mediului înconjurător asupra obținerii unor bune rezultate, prin fenomenele de micșorare a excitabilității neuro-musculare și de vasoconstricție pe care le provoacă. Exemplele pot fi nenumărate și ele arată în mod clar rolul pe care mediul îl are în

procesele de dezvoltare și de manifestare a organismului și, deci, a factorilor morfo-funcționali care stau la baza exercițiului fizic.

INFLUENȚA EXERCIȚIILOR FIZICE ASUPRA STRUCTURĂRII CORPULUI OMENESC

După cum a rezultat din prezentarea filogeniei locomoției, mișcarea influențează corpul omenesc structurîndu-l și formîndu-l apt să realizeze mișcări complicate. Structurile corpului omenesc sînt funcționale, produse prin funcțiune, cu scopul de a crea funcțiuni.

Funcția poate fi definită — după prof. E. REPCIUC — ca o acțiune, ca un proces complex, a cărui caracteristică generală este aceea de a se desfășura în timp. În același spirit, forma ar putea fi definită ca o stare complexă desfășurată în spațiu.

Forma și funcția nu sînt însă decît aspecte ale manifestării aceleiași unități — materia vie și nu pot exista una fără cealaltă, așa cum mișcarea nu poate exista în afara materiei. Desfășurarea lor în timp și în spațiu se condiționează reciproc, funcția creînd forma, iar forma creînd funcția. Deci, forma nu este nici ea o stare definitivă, imuabilă, ci este permanent modelată de funcție, este o formă funcțională. De altfel, acesta este și înțelesul profund al definiției pe care F. RAINER o dă anatomiei : „știința formei vii".

Funcția reprezintă excitantul indispensabil vieții materiei însăși, modul de existență a formei ; ea are, înainte de toate, valoare trofică, întreținînd forma. Valoarea trofică a excitantului funcțional nu se exercită însă direct asupra formei, ci prin intermediul sistemului nervos. Deci, este vorba de o valoare trofică mediată.

Locomoția, mișcările segmentelor aparatului locomotor, exercițiile fizice reprezintă funcția aparatului locomotor. Factorii morfo-funcționali care îl alcătuiesc reprezintă forma lui. Intercondiționarea dintre locomoție (funcția) și aparatul locomotor (forma) este evidentă și reprezintă una dintre premisele de bază ale fundamentării științifice a rolului și importanței educației fizice.

STRUCTURAREA ȚESUTURILOR ȘI ORGANELOR SUB INFLUENȚA FACTORILOR MECANICI

Exercițiile fizice acționează asupra țesuturilor și organelor prin declanșarea unor forțe mecanice. Aceste forțe mecanice exterioare pot fi considerate a fi de cinci tipuri : forțe de compresiune, forțe de încovoiere, forțe de torsiune, forțe de forfecare și forțe de tracțiune.

Forțele de compresiune tind să deformeze țesuturile comprimîndu-le ; forțele de încovoiere tind să deformeze țesuturile îndoindu-le ; forțele de torsiune contribuie la deformarea țesuturilor prin răsucire. Forțele de forfecare, care rezultă din combinarea forțelor de compresiune, încovoiere și torsiune tind să deformeze țesuturile comprimîndu-le, îndoindu-le și răsucindu-le în același timp. Toate aceste patru tipuri de forțe mecanice exterioare (de compresiune, de încovoiere, de torsiune și de forfecare) rezultă, în special, din acțiunea forțelor gravitaționale (greutatea corpului, greutatea segmentelor, greutatea obiectelor sau aparatelor cu care se lucrează etc).

Forțele de tracțiune tind să deformeze țesuturile întinzîndu-le. Ele rezultă în special din acțiunea tonusului și contracțiilor diferitelor grupe musculare.

În afara forțelor mecanice exterioare, asupra țesuturilor acționează și o serie de forțe mecanice interioare, rezultate din procesele de dezvoltare a țesuturilor (presiunea vasculară, procesele metabolice, factorii chimici etc.), a căror importanță nu poate fi neglijată.

Țesutul asupra căruia acționează o forță oarecare reacționează printr-o contraacțiune și intră într-o stare specială denumită *stare de tensiune, stare de eforturi unitare* sau *stare de stress*. S-ar putea afirma că forțele mecanice interioare realizează o *stare de tensiune minimală*, pe cînd forțele mecanice exterioare realizează intrarea într-o *stare de tensiune maximală*.

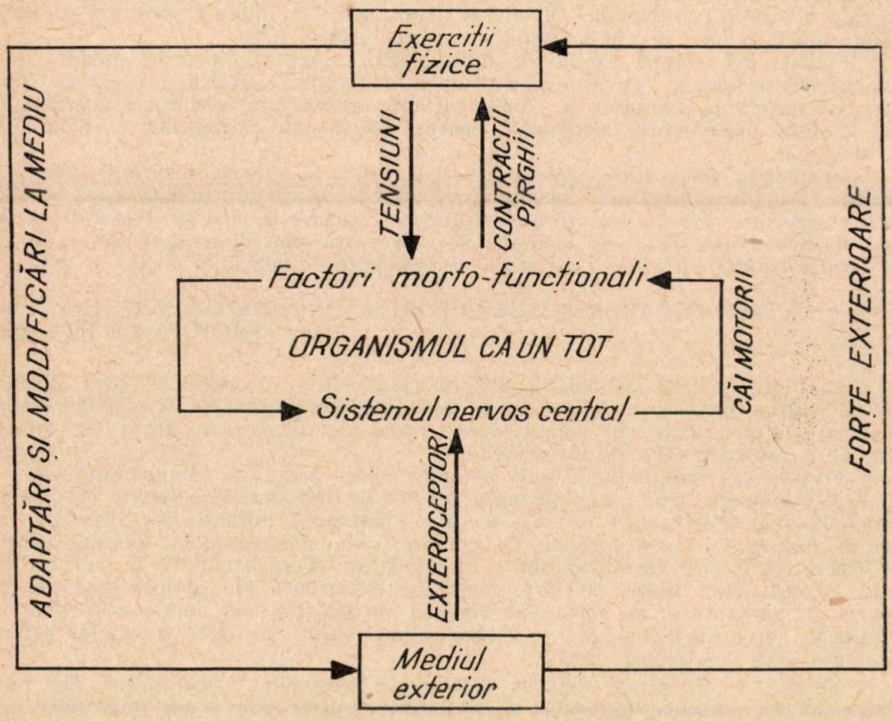
Starea de tensiune creată în țesuturi acționează în sensul structurării funcționale a acestora, conform cerințelor mecanice. Structurarea funcțională apare astfel ca un rezultat al adaptării lor, sub influența factorilor mecanici. Structurile țisulare pot fi deci considerate drept *mecanostructuri*.

Structurarea țesuturilor se face astfel încît cu minimum de material țesutul să poată oferi o rezistență suficientă la solicitările uzuale. Construcțiile care, folosind un minim de material, reușesc să opună un maxim de rezistență, iau numele de *construcții minime absolute.*

Țesuturile și organele normale sînt construcții minime absolute, ele prezentînd forme, dimensiuni și dispoziții interioare, care folosind un minim de material, asigură o rezistență maximă la solicitările mecanice cele mai diverse. Mecanostructurile corpului omenesc apar astfel ca un rezultat al adaptărilor mecanice de-a lungul filogeniei și ontogeniei. Unul din scopurile educației fizice este acela de a întreține aceste mecanostructuri și de a le îmbunătăți.

SCHEMA RAPORTURILOR DE INTERDEPENDENȚĂ

Raporturile de interdependență dintre factorii morfo-funcționali (sistemul nervos central, totul unitar al organismului, mediul exterior și exercițiile fizice) apar deosebit de complexe. Schematic, aceste raporturi sînt prezentate în graficul de mai jos.



Organismul, privit ca un tot unitar, este alcătuit dintr-un număr de factori morfo-funcționali, care contribuie la realizarea exercițiilor fizice (căi nervoase, mușchi, oase, articulații). Interdependența funcțională a acestor factori este asigurată de sistemul nervos central, care îi controlează prin căile sensibilității proprioceptive și le dirijează acțiunile prin căile nervoase motorii.

Din coroborarea acțiunilor factorilor morfo-funcționali (impulsii nervoase, contracții musculare, pîrghii osoase) rezultă exercițiile fizice. Acestea acționează prin producere de tensiuni asupra factorilor morfo-funcționali, pe care îi structurează funcțional. Pe de altă parte, exercițiile fizice intervin asupra mediului exterior, prin adaptarea organismului la mediu și prin modificări ale mediului. La rîndul lui, mediul exterior acționează în permanență asupra sistemului nervos central al organismului prin intermediul exteroceptorilor. De asemenea, el inter-

vine direct asupra efectuării exercițiilor fizice, prin intermediul forțelor exterioare (gravitație, presiune-atmosferică, rezistența mediului, diverse alte rezistențe, inerție etc).

Exercițiul fizic, ca formă a locomoției umane, se arată astfel a fi un act bazat pe mecanisme biologice complexe și care este urmat de efecte biologice complexe.

Scopul studiului nostru a fost acela de a-l încadra schematic în contextul proceselor biologice celor mai generale.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL. : Statica și mersul la omul normal și la omul bolnav, Munca Sanitară, București, 1955, *4*, 2, pag. 67—76.
2. BACIU CL. : Bazele morfo-funcționale ale performanțelor atletice, Caiet documentar de Medicina culturii fizice, București, 1955, 2, pag. 45—64.
3. BACIU CL. : Statica și mersul la normali și la poliomielitici, Tratamentul complex al sechelelor de poliomielită, Institutul de Balneofizioterapie, București, 1960, pag. 52—71.
4. BACIU CL. : Curs de anatomie funcțională și biomecanică, Institutul Pedagogic, Facultatea de educație fizică, vol. I și II, București, 1967.
5. BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
6. BACIU CL. : Principii generale de anatomie funcțională și biomecanică, Cultură fizică și sport, București, 1967, *20*, 3, pag. 15—18.
7. BARDOL CL. : L'homme a est dressé d'un seul coup il y a 30 millions d'années, Science et Vie, Paris, 1967, *112*, 599, pag. 30—37.
8. DELMAS A. : Les processus de l'hominisation, Ed. du C.N.R.S., Paris, 1967.
9. RAINER F. : Structure fonctionnelle, Monitorul Oficial, Imprimeriile Statului, București, 1945.
10. REPCIUC E. : Anatomie descriptivă, Editura de Stat, București, 1951.
11. ROBĂNESCU N : Reeducarea motorie, Ed. Medicală, București, (Sub tipar).
12. ROGER H. : Elements des psycho-physiologie, Ed. Masson, Paris, 1946.
13. TECHOVEYRES E. : Histoire naturelle de la vie, Ed. Flammarion, Paris, 1946.

SOTIRIU

DIN EXPERIENŢA APLICĂRII COMPENSAŢIEI ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE HANDBAL

pagina 39

VOGL

EFORTURI MARI, MAI ALES ÎN FOTBAL!

42

Asist. univ. ROMEO SOTIRIU
Clubul sportiv „Universitatea" — Cluj

DIN EXPERIENŢA APLICĂRII COMPENSAŢIEI ÎN PREGĂTIREA JUCĂTORILOR DE HANDBAL

În metodica antrenamentului sportiv, un principiu de bază îl constituie dezvoltarea concomitentă și la un nivel cît mai înalt a tuturor factorilor antrenamentului.

Fără a nega importanța și valabilitatea acestui principiu, în ultimul timp, pe baza unor date culese din practică, unii specialiști ai jocului de handbal atrag atenția asupra posibilității compensației în antrenament, adică asupra modalității multiple de egalare-compensare a unui factor de antrenament mai slab dezvoltat, cu altul de o valoare mai ridicată (de exemplu: egalarea unei pregătiri tehnice mai slabe cu o pregătire fizică foarte bună), scoțînd în evidență importanța acestui fapt în cunoașterea valorii sportive și a departajării sportivilor (1).

Folosindu-se de o scară valorică întocmită subiectiv, pe factori de antrenament, acești specialiști au reușit să aplice cu succes această compensație la lotul feminin de handbal al Ungariei, obținînd în competițiile sportive un randament individual și de ansamblu mărit.

Din studiul acestor materiale s-a născut ideea folosirii compensației în pregătirea și alcătuirea unei echipe masculine (cu un nivel de pregătire mai modest) în scopul ridicării valorii, în ansamblu, a echipei.

Am aplicat în munca noastră compensația (în sezonul competițional 1967/68) lucrînd cu un lot de 14 studenți, componenți ai echipei de handbal a Clubului „Universitatea"-Cluj, echipă care participă în campionatul național, divizia A.

În metoda noastră de lucru am folosit valorile scării respective existente, pe factorii de antrenament. Scara valorică a fost concepută pentru fiecare din cei 4 factori importanți ai antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică și pregătirea psihologică).

Pe baza datelor și observațiilor făcute pe parcursul unui an competițional, jucătorilor li s-au acordat de către antrenor puncte, pentru fiecare factor al antrenamentului sportiv existent în scara valorică. S-au stabilit, ca și în cazul echipei reprezentative feminine a Ungariei, 4 puncte — maximum posibile pentru unul dintre factorii antrenamentului; deci, un jucător putea totaliza 16 puncte. Baza de plecare în stabilirea unui punct a fost nivelul mediu minimal al participanților cu care se poate face față în campionatul diviziei A.

Dăm în continuare valorile scării întocmite, pe factorii antrenamentului:

PREGĂTIREA FIZICĂ

— 4 puncte (foarte bine) se acordă jucătorului care prezintă valori peste nivelul mediu al competiției în privința forței, îndemînării, vitezei și respirației;

— 3 puncte (bine) se acordă jucătorului care, dintre cele patru calități, prezintă valori mai ridicate la trei și are valoare la limită la una;

— 2 puncte (mediocru) se acordă jucătorului care este la valoarea nivelului mediu la două calități, iar la două atinge valori peste medie;

— 1 punct (deficitar) se acordă jucătorului care este mai bun decît valoarea medie la o calitate, iar restul de trei atinge nivelul mediu.

Educație fizică și sport nr. 2/1969, pag. 39

PREGĂTIREA TEHNICĂ

— 4 puncte (pregătit multilateral) se acordă pentru execuțiile de prindere și pasare a mingii, conducerea mingii, aruncările la poartă (procedee multiple) și fente, care se ridică deasupra nivelului mediu;

— 3 puncte (bine pregătit) se acordă jucătorului care dintre cele patru componente amintite mai sus se află la nivelul mediu în ceea ce privește o calitate și peste acest nivel la trei calități;

— 2 puncte (pregătit multilateral) se acordă jucătorului care dintre cele patru componente ale pregătirii tehnice este peste nivelul mediu într-un caz, iar în celelalte cazuri este la limită;

— 1 punct (pregătire deficitară) se acordă jucătorului care are o pregătire tehnică la nivelul valorilor medii, la toate componentele.

PREGĂTIREA TACTICĂ

— 4 puncte se acordă cînd jucătorul posedă spirit de inițiativă, de a conduce și dirija jocul, cînd creează situații de gol și cînd știe să exploateze bine nu numai situațiile create, dar pe toate care apar în orice moment al jocului;

— 3 puncte se acordă jucătorului care prezintă particularități individuale în pregătirea tactică, jucătorului care reușește să recunoască bine situațiile mereu schimbătoare ale apărării și atacului și le exploatează cu rezultate bune;

— 2 puncte se acordă jucătorului care este bine pregătit, știe să aplice în mod corespunzător combinațiile de apărare și atac însușite;

— 1 punct se acordă jucătorului care are o pregătire deficitară, recunoaște sarcinile postului său și acționează numai în cadrul lor.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

În acordarea punctelor am luat în considerație numai capacitatea de luptă pe teren în timpul jocurilor;

Nr. crt.	Numele și prenumele	PREGĂTIREA				TOTAL
		Fizică	Tehnică	Tactică	Psihologică	
1	V.S.	2	3	2	4	11
2	I.A.	2	4	3	4	13
3	R.D.	4	4	4	4	16
4	O.V.	3	4	4	4	15
5	S.G.	4	4	4	4	16
6	P.C.	4	3	4	4	15
7	D.Z.	2	3	3	3	11
8	R.G.	3	3	2	3	11
9	R.U.	3	4	3	3	13
10	I.S.	2	4	3	4	13
11	P.I.	3	4	3	3	13
12	C.A.	2	2	2	2	8
13	R.A.	3	2	2	2	9
14	S.H.	3	3	3	2	11
TOTAL		40	47	42	46	175
		71,5%	83,9%	75%	82,1%	78,1%

— 4 puncte se acordă jucătorului care posedă calități de voință foarte bune, jucătorului care oricum s-ar modifica aspectul jocului nu-și schimbă încrederea în victoria echipei sale, jucătorului care cu avîntul și voința sa de luptă este în stare să tragă după sine colectivul, deci, însuflețește și mobilizează pe coechipieri;

— *3 puncte se acordă jucătorului combativ, capabil de un randament uniform pe toată durata jocului, celui care se poate debarasa de unele eșecuri individuale sau ale echipei; factorii emotivi nu influențează negativ asupra randamentului;*

— *2 puncte se acordă jucătorului predispus să comită scăpări, este descurajat de insuccesele și evoluția nefavorabilă a scorului, celui care își pierde încrederea în sine, în victoria echipei și care în aceste situații face greșeli; combativitatea sa depinde în mare măsură de randamentul coechipierilor;*

— *1 punct se acordă jucătorului lipsit de combativitate, lucru care face să scadă randamentul în cadrul jocului, jucătorului care se încadrează însă în acțiuni, fără a impune o notă personală.*

Folosind această scară valorică, pe baza observațiilor făcute la antrenamente și în timpul jocurilor, am putut întocmi tabelul, prezentat, acumulat de cei 14 componenți ai lotului echipei masculine de handabl a clubului „UNIVERSITATEA"-Cluj.

Dintre cei 14 jucători numai 2 au totalizat 16 puncte, atingînd valoarea maximă, ceilalți găsindu-se la o diferență mai mare sau mai mică de aceștia; sub 8 puncte nu este indicat să fie vreun sportiv, pentru că înseamnă că are o valoare scăzută față de cerințele unei competiții republicane. Cei doi sportivi care au atins o valoare maximă au fost selecționați în lotul național, pe cînd cei care au acumulat 8 puncte au jucat 1—2 jocuri oficiale avînd un randament slab.

Datele obținute ne-au ajutat la cunoașterea valorii jucătorilor, iar aceasta a contribuit la individualizarea muncii în cadrul lecțiilor de antrenament. Ele constituie o bază reală pentru o planificare mai judicioasă a procesului de antrenament pentru viitor; de asemenea, ele ne vor ajuta în alcătuirea echipei pentru competițiile care urmează.

Fiind vorba de folosirea unei scări valorice alcătuită în mod subiectiv, știm că pot exista și unele greșeli în apreciere. Cu toate acestea, presupunînd un procentaj maxim de greșeli realizate, aplicînd compensația și metoda de lucru arătată mai sus, am putut trage unele concluzii cu aplicabilitate în practică.

1. Cu toată unitatea dezvoltării multilaterale a sportivilor, ceea ce reprezintă o cerință de bază a antrenamentului, apare totuși un decalaj în pregătire pe factorii antrenamentului, datorită în mare măsură particularităților individuale, fiind necesară astfel folosirea compensației.

2. Și în cazul jocului de handbal, există posibilitatea de compensare a diferiților factori: sportivul poate egala (compensa) o pregătire tactică mai slabă cu o pregătire tehnică și calități fizice mult mai bune și invers, avînd astfel o valoare superioară.

3. Jucătorii de handbal au posibilități de compensare și în cadrul fiecărui factor de antrenament, de exemplu: aruncările la poartă cu precizie și forță, cu mult poate peste nivelul mediu, compensează deprinderile relativ defectuoase la fente.

4. Din experiența noastră reiese că, compensația poate și trebuie aplicată și la echipele de băieți.

5. Folosirea compensației ajută și în conducerea echipei, precum și la folosirea mai judicioasă a jucătorilor (timp de joc, situații tactice deosebite etc.).

6. Metoda expusă poate fi folosită în cadrul procesului de formare a jucătorilor începători. În acest caz, antrenorul trebuie să descopere posibilitățile de care dispune sportivul, adică cele în care poate să depășească valorile medii, iar printr-un antrenament individualizat, să se urmărească dezvoltarea mai accentuată a acelor factori la care sportivul nu ar putea să atingă valorile medii cerute, paralel cu dezvoltarea multilaterală, făcînd posibilă astfel compensarea lor.

7. Concluziile noastre ne-au dus la sugerarea aplicării în practică a compensației și a metodei descrise, și la alte jocuri sportive. Se poate crea astfel o bază unică de plecare în aprecierea și controlul rezultatelor antrenamentului și al creșterii valorii sportive a jucătorilor.

BIBLIOGRAFIE

1. NAGY GYÖRGY: Kompenzacios elv az edzesben, Sport es Tudomany, nr. 9, 1964.

Antrenor emerit EMERIC VOGL

EFORTURI MARI, MAI ALES ÎN FOTBAL!

Intensificarea procesului de antrenament, ca mijloc esențial pentru ridicarea calitativă a fotbalului nostru de performanță, a făcut de mult timp obiectul unor vii discuții între antrenori. Cu toate că pe această temă au existat „în teorie" mulți adepți, numărul antrenorilor care au trecut ferm la aplicarea practică a acestei concepții noi de pregătire a fost pînă și în campionatul trecut destul de redus, mai mult, s-au înregistrat numai încercări temporare sau timide.

Abia în concluziile Consfătuirii antrenorilor echipelor divizionare A și B din iulie 1968 s-a prevăzut concret generalizarea creșterii volumului de lucru săptămînal în perioada competițională, la 9—14 ore pentru echipele din divizia A și la 8—10 ore pentru echipele din divizia B, timp în care sînt incluse și jocurile competiționale. Astfel, noua orientare de pregătire a fotbaliștilor noștri a primit un caracter oficial. Numărul antrenorilor care asigură o pregătire mai substanțială jucătorilor față de trecut s-a mai înmulțit, fără însă să atingă proporția cuvenită. În ședința lunară a antrenorilor echipelor divizionare A din august 1968 a reieșit din nou că există, să zicem, „unele neclarități" în aplicarea practică a noului regim de muncă. Din acest motiv F. R. Fotbal a găsit necesar ca în recomandările publicate în revista „Fotbal" din 22 august 1968 să facă o serie de precizări în privința volumului, intensității și conținutului antrenamentelor ce urmează să fie aplicate la echipele noastre divizionare A și B.

În aceste condiții se ridică întrebarea firească : de ce oare cîștigă așa de greu teren la noi procesul intensificat de antrenament, care la nivel european nu mai constituie nici o problemă ; de ce trebuie mereu așteptate indicațiile „organelor superioare" ? De ce să fie impus acest lucru și nu pornește din inițiativa celor care sînt direct interesați în ridicarea fotbalului nostru, de la antrenori și de la jucători ?

Motivele, scuzele sau argumentele invocate față de intensificarea antrenamentelor se referă în principal la : condițiile existente necorespunzătoare, la incapacitatea fizică și poziția refractară a jucătorilor noștri, la care se mai adaugă și unele rezerve față de eficiența antrenamentelor intensificate sau se consideră că stadiul actual al fotbalului nostru trebuie căutat în afara procesului de antrenament.

Toate aceste „argumentări" au creat în mai multe cazuri un fel de reținere față de măsurile preconizate de F.R. Fotbal.

Nu doresc să intru în polemică privind temeinicia argumentelor menționate, fiindcă știm cu toții că pentru asigurarea tuturor condițiilor necesare antrenamentului modern mai sînt destule de făcut. Nu îmi sînt străine nici greutățile ce trebuie trecute pentru statornicirea unui nou regim de muncă și nici implicațiile defavorabile temporare pe care le au asupra randamentului competițional, dar nimeni nu poate să mă convingă că în ciuda tuturor greutăților nu ar fi de datoria noastră, a antrenorilor, să întreprindem tot ce ar putea contribui la îmbunătățirea pregătirii jucătorilor noștri, că îmbunătățirea antrenamentelor noastre nu ar fi un mijloc primordial și că nivelul actual al antrenamentelor nu ar putea fi depășit și în condițiile existente. Această depășire este posibilă și este imperios necesară, fiindcă altfel decalajul actual între fotbalul nostru și fotbalul de performanță european va lua proporții din ce în ce mai mari. Trebuie să ne fie clar că antrenamentele noastre de pînă acum nu pot să ne asigure toate cerințele fotbalului modern. Cu deosebite eforturi și în ocazii favorabile vom putea culege unele rezultate bune, dar consacrarea pe plan european sau mondial este posibilă numai dacă ne vom pregăti la fel cum se pregătesc adversarii noștri.

Educație fizică și sport nr. 2/1969, pag. 42

Împins de această fermă convingere că putem și trebuie neapărat să impulsionăm activitatea noastră de pregătire, aș dori, cu mijloacele modeste de care dispun, să relatez colegilor mei cîteva aspecte legate de antrenamente, cu dorința să reflecteze asupra lor și poate vor găsi un ajutor pentru formarea unei poziții mai juste față de îndatoririle noastre actuale.

Sînt mulți cunoscători în materie de fotbal care afirmă că în fotbal nu s-a schimbat de fapt nimic și sînt chiar de părere că fotbalul de acum 30—40 de ani a fost mai frumos. Nu e locul să discutăm aceasta, dar, privind procesul de antrenament, lucrurile se schimbă. Se știe că acum 50—60 de ani jucătorii unei echipe se întîlneau o dată pe săptămînă să se „antreneze" ; în jurul anului 1920 îi vedem antrenîndu-se de 2 ori ; în 1930 s-au generalizat 3 antrenamente pe săptămînă, au urmat apoi 4, 5 antrenamente săptămînale, și, în ultimul timp, găsim din ce în ce mai frecvent antrenamente zilnice.

Acest progres al procesului de antrenament nu poate fi considerat întîmplător, ci a avut o cauză foarte precisă și anume : cerințele mereu crescînde ale jocului au cerut să se dedice din ce în ce mai mult timp pregătirilor. Dacă înainte de anul 1910 a fost suficientă o singură exersare la două porți în cursul săptămînii, foarte curînd s-a ajuns la concluzia că precizia execuțiilor tehnice reclamate de joc nu poate fi însușită temeinic în aceste exersări săptămînale și a apărut încă un antrenament dedicat acestui scop. La fel a fost cazul cu asigurarea resurselor fizice necesare : la început rezistența, apoi viteza ; a urmat exersarea diferitelor teme tactice și astfel s-a ajuns, treptat, la diversificarea și înmulțirea antrenamentelor. Acestea ne arată că dimensionarea muncii de pregătire și conținutul antrenamentelor derivă direct din sarcinile ce reclamă jocul în sine, la un moment dat. Dacă astfel stau lucrurile și cunoscînd nivelul sarcinilor ce derivă din jocul actual, privind atît pe jucători individual, cît și diferitele cupluri și compartimente, întreaga echipă, din punct de vedere fizic și tehnico-tactic, cine poate să pretindă că este în stare să le rezolve pe toate în mod satisfăcător în antrenamentele actuale, care se rezumă în medie la echipele divizionare A (marți 90 de minute, miercuri 90 de minute, joi 120 de minute, vineri 60 de minute — în total 360 de minute sau 6 ore), cînd acest volum nu atinge nici pe cel al antrenamentelor de acum 40 de ani, cînd s-a lucrat săptămînal de trei ori cîte 150—180 de minute și cînd condițiile oferite jucătorilor erau incomparabil mai reduse ?

Aceasta nu înseamnă să ne transformăm în maratoniști, să ne asociem neapărat, de pe acum, celor care preconizează 18—20 de ore de antrenament pe săptămînă. Mai cuminte va fi pentru noi dacă vom diseca atent și obiectiv componentele actuale ale jocului modern, numărul solicitărilor maximale și submaximale, numărul repetărilor necesare pentru buna însușire a diferitelor exerciții, pentru statornicirea unor colaborări pe cupluri, compartimente, ținînd seama de sarcinile duble de atac și de apărare care reclamă capacități fizice și execuții tehnice noi pentru o serie de jucători în funcție de acestea să demisionăm, ca volum, antrenamentele noastre săptămînale. Procedînd astfel nu cred că se va găsi antrenor care să pretindă că această muncă, cuprinzînd foarte multe exersări individuale, poate fi dusă la bun sfîrșit în timpul afectat de regulă antrenamentelor.

Nu e important atît dacă va fi vorba de 10, 12 sau uneori 14 ore de antrenament, important este să triumfe convingerea că pentru îmbunătățirea fotbalului nostru va trebui să lucrăm mai mult și mai bine la antrenamente. Lucrînd cu această convingere, sînt sigur că antrenorii vor găsi măsura cea mai potrivită pentru condițiile noastre și că această măsură se va deosebi esențial de cea actuală. De altfel, F. R. Fotbal, în recomandările sale, a preconizat o largheță în aplicarea, (în funcție de condițiile specifice ale fiecărei echipe) a diferitelor solicitări determinate de activitatea competițională.

Al doilea fapt important este să nu se cedeze cu ușurință în fața jucătorilor care fug de efort. Știm cu toții că pe lîngă jucătorii care depun toată străduința să fie cît mai bine pregătiți, avem încă destui care pretind că și actualele antrenamente ar fi prea grele. Sînt încredințat că acești jucători ar avea ceva de obiectat și atunci cînd am avea, ca pe timpuri, numai două antrenamente scurte și cu efort cît mai redus.

Nimeni nu are vreun interes să chinuiască inutil jucătorii sau să le vatăme sănătatea. Dar nici nu trebuie să acceptăm cu ușurință unele pretexte ale jucătorilor. Capacitatea de efort a organismului omului nu este chiar așa de redusă cum pretind unii dintre ei. Dacă nu vrem să ne ghidăm după eforturile depuse la pregătire în alte ramuri sportive și în special de femei, avem și în fotbal

suficiente experiențe care dovedesc că volumul și intensitatea indicată pentru îmbunătățirea procesului de antrenament nu este ceva de nerealizat pentru jucătorii noștri. La acestea aș mai dori să adaug că în 50 de ani de activitate nu prea am văzut că din cauza antrenamentelor multe un jucător și-ar fi uzat nepermis organismul. În schimb, eforturi competiționale ridicate pe un fond neantrenat și, pe deasupra, conjugate cu diferite excese extrasportive, au stins deseori prematur activitatea unor sportivi.

De aceea, considerăm că la jucătorii care în nici un chip nu vor să se încadreze în noul regim de pregătire, influențînd negativ prin atitudinea lor și pe ceilalți jucători, cu tot regretul și chiar cu repercusiuni negative momentane asupra randamentului competițional al echipei va trebui să renunțăm. Nu ne este permis să tolerăm frînarea mersului înainte al activității noastre fotbalistice.

În această direcție, aș dori să amintesc colegilor, care majoritatea au trăit diferite momente cruciale în activitatea fotbalistică, că de fiecare dată cînd a fost generalizat al treilea și al patrulea antrenament săptămînal, cînd era vorba de o nouă organizare a jocului, de introducerea unor măsuri tactice noi, care au cerut un efort în plus, au existat opozanți dar, pînă la urmă, uneori cu o întîrziere considerabilă, concepția nouă de pregătire sau de joc a învins. De ce să ne fie atunci teamă să procedăm de pe acum ferm, din timp, cînd știm că în viitor tot vom ajunge, vom fi obligați să ajungem la un proces de antrenament substanțial intensificat?! De dragul unor jucători (sau poate antrenori) comozi, fotbalul nu poate sta pe loc.

Prima cerință la ora actuală este să lăsăm la o parte discuțiile și să începem să lucrăm perseverent pentru realizarea cît mai curînd a îndrumărilor date de F.R. Fotbal. Dacă pe parcurs s-ar constata că unele indicații date nu ar fi realizabile sau nu pot conduce la rezultatele scontate, sînt convins că forurile de specialitate vor interveni. Dar pentru aceasta, nu sînt suficiente vorbele, ci experiența practică, concretă.

STOIAN

ENIGMA DISCOBOLULUI ETRUSC

pagina 46

SIMIONESCU

MOMENTE IMPORTANTE ÎN EVOLUŢIA CONCEPŢIEI DESPRE EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA, ÎN PERIOADA 1876 — 1910

47

Prof. VIRGIL STOIAN
Școala profesională construcții-montaj — București

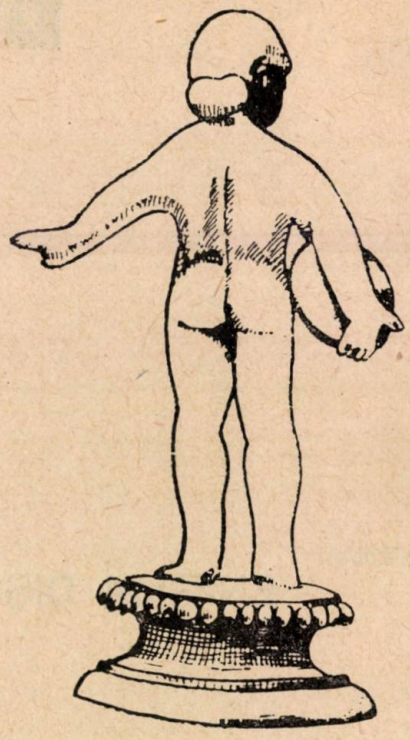
ENIGMA DISCOBOLULUI ETRUSC

Se pare că istoria Jocurilor Olimpice este destul de completă, bine documentată și de netăgăduit. Pe baza documentelor existente s-a putut stabili pînă și numărul probelor, felul de desfășurare și chiar diferite rituri.

Material pentru argumentarea acestor fapte s-a găsit în suficientă măsură și de aceea, puțini cercetători în domeniul istoriei culturii fizice s-au mulțumit să ia de bune teoriile și afirmațiile altor istorici privind acest domeniu.

Iată însă, că o serie de noi descoperiri arheologice vin să clatine teorii și chiar principii din istoria sportului. De fapt, o analiză mai minuțioasă a puținelor documente în acest domeniu face să apară de fiecare dată elemente noi și chiar concluzii deosebite, uneori senzaționale.

Un astfel de caz îl prezintă discobolul etrusc, o figurină din bronz care servea ca terminație la un candelabru. Este un singur desen, mai mult o schiță din spate, cu capul puțin răsucit spre dreapta, făcut după un obiect găsit pe teritoriul Etruriei. Din nefericire însă, nu sînt date nici un fel de explicații. Totuși, acest desen ne poate spune multe. Provine din orașul Vulci, cel mai important centru de prelucrare a bronzului și unicul specializat în candelabre. Putem spune că sportul era dezvoltat și se practica la un înalt grad. De fapt, pentru această afirmație vin să pledeze și alte documente deja cunoscute celor interesați. Faptul că figura reprezintă un ins complet dezbrăcat nu este ceva nou, întrucît se știe că la Jocurile Olimpice antice concurenții participau goi, iar etruscii, mai mult decît alții, aveau prea puține



rețineri în privința aceasta, chiar la ospețele lor celebre, în prezența soțiilor, ei erau serviți de sclavii lor care nu purtau nici-un fel de îmbrăcăminte.

Noutatea prezentată de această figurină constă în faptul că aruncătorul discului este... o femeie.

Studiind silueta și părul prins în coc ne face să susținem că este o femeie. Cocul strîns la spate, pe ceafă, denotă

că nici nu poate fi vorba de un bărbat, pentru că în nici o perioadă bărbații nu au purtat părul prins astfel. Au fost perioade cînd bărbații au purtat părul maximum pe umeri, dar purtau barbă. Privind figurina care are puțin profil dreapta se poate observa că nu are barbă. Într-adevăr, în secolul V î.e.n. bărbații nu mai purtau barbă și aveau părul foarte scurt. În schimb, femeile au purtat tot mereu părul lung, lăsat pe spate sau făcut bucle, cu excepția a două perioade cînd au avut părul strîns la ceafă — perioada arhaică și tîrzie.

Figurina nu poate fi din perioada arhaică pentru că prelucrarea figurinelor din bronz este specifică perioadei secolului V î.e.n., pînă la declin. Deci, este vorba de perioada tîrzie sau elenistică, fără să fie un import de obicei, deoarece știm că la greci femeile trăiau într-o dependență totală, ajungînd pînă acolo încît erau pedepsite cu moartea numai dacă asistau la întrecerile sportive. Dacă mai adăugăm și faptul că figurina reprezentată este goală și ținînd seama de felul etruscilor, arătat mai sus, de a privi femeia și decența ei în ceea ce privește veșmintele, putem spune că, deocamdată, pe pămînturile Toscaniei femeile aruncau cu discul.

Iată cum un desen după o mică figurină, luat după modelul existent undeva într-un muzeu, scoate la iveală poate una dintre cele mai spectaculoase concluzii — prima femeie discobol.

„Enigma" discobolului etrusc va ridica în continuare o serie de întrebări dintre care cea privind aruncarea discului de către femei era un obicei autohton sau era copiat de la alte popoare. Desigur, cercetările ulterioare vor lămuri aceste întrebări.

BIBLIOGRAFIE

1. BLOCH R.: Etruscii, ediția I, Ed. Științifică, București, 1966, pag. 87—88.
2. LASCU N.: Cum trăiau romanii, Ed. Științifică, București, 1965.
3. * * *: Istoria universală, vol. I, Ed. Științifică, București, 1958, cap. Problema etruscă.

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Liceul Gheorghe Lazăr — București

MOMENTE IMPORTANTE ÎN EVOLUȚIA CONCEPȚIEI DESPRE EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ROMÂNIA, ÎN PERIOADA 1876—1910

În decursul anilor, în cadrul procesului de organizare a învățămîntului în țara noastră a existat și preocuparea pentru introducerea educației fizice în școli.

Documentele despre un astfel de început datează încă din epoca domnitorului fanariot Alexandru Ipsilante (1774—1782). Hrisovul dat de domnitor în anul 1776 arată binefacerile culturii, deplînge starea de inferioritate a învățămîntului în Țările Române — exemplificînd-o cu școala de la Sf. Sava — expunînd și un plan pentru reorganizarea acesteia, ca școală superioară. În acest hrisov, în amănuntele privitoare la reglementarea educației și disciplinei elevilor, sînt cuprinse și două indicații privitoare la exercițiile corporale și anume:

— „după dejun, elevii fiecărei clase cu supraveghetorul sau cu pedagogul lor să facă vreo gimnastică pentru exercițiu în timp de o oră ;

— duminica, în zilele de sărbători și în zilele săptămînii elevii să iasă o dată sau de două ori cu supraveghetorul lor, cîte o dată și cu profesorul, în unele locuri din apropiere, pentru exerciții corporale".

Trebuie menționat faptul că aceste indicații, deși au rămas doar în stare de concepție, au fost date într-o epocă cînd educația fizică nu-și cucerise încă intrarea în programul școlilor secundare europene.

În continuare, educația fizică a înregistrat apariții sporadice în cele dintîi școli românești din prima jumătate a secolului al XIX-lea. Regulamentul școlilor, apărut după Regulamentul organic (1832), are înserate instrucțiuni ca : „în timpul recreației se vor da școlarilor mijloace de a face exerciții gimnastice care le pot întări corpul ; se vor păzi însă de a nu se sui în copaci și de a nu alerga" *(1).*

În anul 1862 vine în Țara Românească un militant neobosit pentru introducerea educației fizice în școlile noastre, profesorul Gheorghe Moceanu (1831—1909). Activitatea și perseverența sa pe lîngă oficialitățile vremii, capacitatea pedagogică și experiența sa vor juca un rol deosebit în propaganda educației fizice din țara noastră.

Un pas hotărîtor, din păcate doar din punct de vedere formal, îl reprezintă „Legea instrucției" *din anul 1864, care prin art. 113 introduce gimnastica ca* „învățătură obligatorie" *în liceu. Dar, din lipsă de personal pregătit, predarea gimnasticii era întîmplătoare ; o preda cine și cum putea. Introducerea obligatorie a gimnasticii în școli a fost decretată în anul 1879 cînd s-a întocmit și un regulament pentru numirea profesorilor ce urmau s-o predea. De abia în ultimul deceniu al secolului trecut, prin* Reforma învățămîntului *din anul 1893 și în continuare prin reformele stabilite de* Spiru Haret, *s-a introdus gimnastica și în școlile primare, s-au alcătuit primele programe și s-au dat instrucțiuni precise de executare.*

Cu un an înaintea reformei din anul 1893, D. Ionescu — *profesor de gimnastică la Liceul „Gheorghe Lazăr" din București, remarca într-un articol publicat în revista* „Gimnasticul român" *în anul 1892 :* „Gimnastica la noi este introdusă de 28 de ani în școli. După atîta timp, ea nu are azi o programă, n-are nici o bază științifică și este lipsită de caracterul educativ".

Militînd activ pentru realizarea primelor programe românești de educație fizică, D. Ionescu publică cu un an mai tîrziu — în aprilie 1893 — în aceeași revistă o propunere de programă pentru școlile normale primare de învățători și institutori : „Crezînd că fac un serviciu și școlii și celor însărcinați cu predarea gimnasticii în școală am căutat să public această programă. Rămîne ca o experiență ce se va face, să decidă dacă mijloacele și materia propusă de mine au avut vre-un rezultat practic".

În sfîrșit, după mulți ani de încercări din partea unor profesori și maeștri entuziaști, problema programelor de educație fizică intră și în preocupările oficialităților. La 14 iunie 1893, Ministerul Instrucțiunii Publice a convocat și numit o comisie formată din profesorii D. Ionescu, N. Bădescu *și* E. Schubert, *care sub președinția lui* F. Setteliu, *au primit sarcina de a elabora* „programa generală și analitică a instrucțiunii gimnasticii în școlile primare și normale primare de ambele sexe". *Programa a fost alcătuită în 9 zile și predată ministerului care a oficializat-o.*

Astfel, din anul 1893 se poate vorbi despre o programă oficială de stat care stabilește conținutul lecțiilor de educație fizică și volumul materialului ce urmează a fi predat pentru fiecare an de învățămînt.

Din studierea acestei programe oficiale rezultă clar faptul că, dacă în școala primară necesitatea predării gimnasticii este determnată de „educarea corpului copilului incapabil încă a suporta greutățile școlii", *atunci în școala normală, predarea gimnasticii trebuie* „să formeze pe normalist și să-l prepare a preda în școala primară această ramură a unei instrucțiuni complete".

În legătură cu conținutul acestei prime programe, „Comisiunea" *care a elaborat-o declară, în raportul înaintat Ministerului Instrucțiunii :* „nu au creat nimic nou dar s-au bazat pe experiența popoarelor culte din Europa și anume pe aceia ce este unanim recunoscut că este mai practic".

Autorii programei se dovedesc a fi buni cunoscători ai situației școlilor din țara noastră în acea epocă, atît în privința bazei materiale, cît și a posibilităților de cadre.

În legătură cu sălile de educație fizică acestea existau pe lîngă unele licee și gimnazii dar nu erau încă utilate ; excepție făceau liceul Gheorghe Lazăr din București, liceele din Brăila, Botoșani, Bacău (datele se referă la situația din Țările Românești).

Vorbind despre lipsa de cadre competente care să predea educația fizică în școli doctorul C. I. Istrate *spunea :* „Singure liceele posedă profesori și aceștia formați mai ales ori la școala acrobatică decît a gimnasticii raționate, încît mai adesea li se arată elevilor mișcările la trapez și altele ce prin acrobatismul lor sperie mume și fac adese ca junii (copii) să eziteze"... *În consecință, programa ținea seama de aceste considerente.*

Programa de gimnastică din anul 1893 era sructurată după cum urmează :

A. GIMNASTICA ÎNTRE BĂNCI *(școlile, în special cele din mediul rural, nu erau prevăzute cu săli de gimnastică) care avea ca scop :* „să obișnuiască elevul la o ascultare promptă și absolută ; să-l prepare pentru mișcările din sala de gimnastică ; să-i recreeze mintea prin alternarea efortului fizic cu cel intelectual și să-i inspire sentimentul acțiunii colective".

Ca să răspundă acestui scop, gimnastica între bănci „trebuia făcută zilnic (de regulă la începutul fiecărei lecții, după exercițiile de scris sau la finele lecției) și doar în cîteva minute de fiecare dată".

B. GIMNASTICA AFARĂ — *predată elevilor pe clase conform particularităților lor. Această gimnastică avea ca scop :* „să dezvolte sentimentul ascultării prompte și imediate, să corijeze ținuta corpului și să obișnuiască pe elevi cu întinderea articulațiilor, cu iuțeala și elasticitatea".

Pentru „Gimnastica între bănci" *programa indica aceleași exerciții pentru toate clasele și anume :*

— *exerciții de ordine — legate de ieșirea (intrarea) din clasă sau din bancă ;*

— *exerciții libere pentru cap (întoarceri, înclinări, rotații) trunchi (întoarceri, înclinări), membre superioare (poziții, înclinări, întoarceri, duceri, împingeri), membrele inferioare (din* „ședere în picioare", *ridicarea pe vîrfurile picioarelor, pe călcîie etc.).*

„Gimnastica afară" *cuprindea :*

— *exerciții de ordine (formarea și „ruperea rîndurilor", „desfacerea și strîngerea rîndurilor", luarea distanței) ;*

— *exerciții libere (poziția, repausul, ridicarea pe vîrfurile picioarelor, „lăsarea mică pe genunchi", „lăsarea continuă", ridicarea brațelor, ducerea) ;*

— *mersul (marș cu bătaie, mers pe loc, marșul pe vîrful picioarelor, cu ridicarea brațelor) ;*

— *alergarea (la început fără cadență, alternat cu marșul, alergarea de rezistență pînă la 2 minute) ;*

— *„sărirea" („sărirea" pe loc și înainte pe amîndouă picioarele cu 1/4 întoarcere) ;*

— *exerciții cu instrumente (exerciții cu frînghia, „sărirea" peste frînghie) ;*

— *jocuri („vînătoarea simplă", „vînătorul și iepurele", „omul negru").*

Analiza conținutului programei din anul 1893 scoate la iveală concepția limitată a epocii respective despre modul de realizare a educației fizice a tinerelor generații aflate pe băncile școlii și chiar concepția privind scopul educativ al acestui obiect de învățămînt : să pregătească un om supus, să asigure din partea elevului „o ascultare promptă și absolută".

Totuși, existența unei programe de stat a obligat pe mulți maeștri de gimnastică să renunțe la „bunul plac" în modul de a-și desfășura orele. Programa a stîrnit preocupări de ordin metodic în rîndurile profesorilor, iar publicațiile de specialitate ale epocii publică polemici cu privire la conținutul programei (articole semnate de I. Bucovineanu — *Botoșani,* C. Constantiniu, V. Negrutzi — *Iași etc.) și în același timp noi propuneri.*

Ca urmare a preocupărilor crescute pentru o gimnastică mai rațională în școală și mai „modernă", Ministerul Instrucțiunii numește în anul 1897 o comisie, compusă din profesorii : N. Velescu, Stelian Petrescu *și* D. Ionescu, *care să alcătuiască o nouă programă analitică de gimnastică, fără aparate, atît pentru școlile* de băieți, cît și pentru școlile de fete. Într-o primă etapă se aduc doar unele *modificări programei existente, modificări care vizează revizuirea gradului de dificultate al exercițiilor de gimnastică și se fac noi precizări asupra scopului educa-*

ției fizice și a metodelor de predare. De asemenea, cu această ocazie se fac și unele îmbunătățiri de terminologie.

În general, în această etapă, se fac remarcate, pe de o parte, tendința oficialităților de a militariza oarecum educația fizică în școlile de băieți, iar, pe de altă parte, opoziția deschisă a profesorilor față de aceasta: „Nu împărtășim proiectul domnului ministru de a introduce exercițiile militare în școlile secundare" *sau* „Exercițiile militare, prin caracterul lor aspru nu sînt potrivite naturii și inteligenței copiilor". *Acestea sînt doar cîteva exemple edificatoare.*

Totuși, la 1 septembrie 1899 intră în vigoare noile programe școlare elaborate de aceiași oameni, de data aceasta „lămuriți" de necesitatea respectării indicațiilor date de organele diriguitoare. Noile programe propagă cu tărie instrucția militară și cer executarea exercițiilor de ordine „cu o aplicare aproape militară".

Alături de aceste exerciții, programa indică marșul și alergarea, exercițiile cu bastonul de fier, excursiile și jocurile. Atît din punct de vedere al conținutului, cît și din punct de vedere metodic, noile programe pentru școlile secundare marchează un pas înainte.

În anul 1903, prin Decretul nr. 1851 din 19 mai, se aprobă o nouă programă pentru școlile primare urbane, rurale și normale.

Față de programa din anul 1893, noile programe reprezintă un progres, dar publicațiile epocii remarcă că acestea „nu cadrează încă cu progresele acestei arte realizate în ultimii 15 ani, atît pe tărîmul științific, cît și pe cel pedagogic".

Dintre toate aceste programe doar cea pentru școlile normale, analizată de la clasa I și pînă la clasa a V-a, reprezintă un tot închegat. Apare pregnant faptul că programa pentru școlile normale urmărește să pregătească pe viitorul „dascăl primar" cu un bagaj de cunoștințe și deprinderi pentru predarea acestui obiect.

Programa, dacă în ceea ce privește conținutul reprezintă un pas înainte, din punct de vedere al volumului de ore indicat pentru fiecare clasă reprezintă un pas înapoi. Clasa a IV-a rămîne cu o oră de educație fizică pe săptămînă, iar clasa a VI-a nu mai are prevăzute ore de educație fizică.

Noua programă pune mai mult accentul pe gimnastică și anume:

a) exerciții între bănci și afară (exercițiile libere simple și exerciții combinate);

b) exerciții de ordine (de la clasa a III-a apar și salturile);

c) „jocuri gimnastice".

Diferențierea de la o clasă la alta este minimă, dar din punct de vedere terminologic este mai clară, mai precisă.

Începutul anului școlar 1904—1905 marchează un pas mare înainte pe drumul programelor școlare. Din inițiativa lui Spiru Haret — ministrul Instrucțiunii Publice și al Cultelor — în localul Liceului „Gheorghe Lazăr" din București, la 21—24 septembrie 1904 are loc prima conferință a profesorilor de gimnastică din țară. Conferința avea la ordinea de zi: „Propuneri, modificări, mijloace prin care educațiunea fizică în școlile noastre poate să ajungă la rezultate mai eficace și condițiile în care programa poate să găsească o mai bună aplicare".

La această primă conferință, la care au participat 43 de profesori de educație fizică, cele mai aprinse discuții s-au dus pe marginea programelor. Spicuim dintre acestea:

— „Actuala programă să se simplifice în sensul ca să țină seamă de etatea, temperamentul și dezvoltarea fizică a elevilor" *(prof. Berescu);*

— „Programa analitică să cuprindă și figuri explicative" *(prof. N. Velescu);*

— „Programa actuală e un progres vădit prin faptul că exercițiile și materialul convine mai bine elevilor" *(prof. Al. Butaș);*

— „Actuala programă nu are nevoie de simplificare, ci de amplificare" *(prof. I. Rizu);*

— „Repartizarea materialului de predare să se facă pe grupe și serii conform cu mișcările naturale și după adevărata lor valoare" *(prof. Ion Bucovineanu);*

— „Programa actuală e bună pentru că materia și materialul corespund perfect atît cantitativ, cît și calitativ unei educațiuni sistematice și raționale. Dacă o vom preda în mod științific și metodic vom face din această instrucțiune cu adevărat o sistemă națională de educație fizică" *(prof. D. Ionescu).*

Aceste păreri reflectă în mod real valoarea programelor, precum și necesitățile continue de îmbunătățire a lor.

Trei ani mai tîrziu, în 25—28. XI. 1907, are loc în sala de desen a Liceului „Gheorghe Lazăr", a doua conferință pe țară a profesorilor de educație fizică.

Ca punct principal la ordinea de zi figurează din nou „Discuții asupra aplicării programei de gimnastică în învățământul secundar". *Din cei 50 de maeștri și maestre de gimnastică existenți în țară, doar 5 au lipsit de la a doua conferință.*

Același ministru al învățământului, Spiru Haret, este din nou prezent la conferință și asigură profesorii de sprijinul său pentru activitatea lor. Conferința ia poziție împotriva tendințelor de militarizare a educației fizice. Se discută mult despre conținutul programelor și despre terminologie. Se simțea nevoia unor figuri explicative care să asigure unitatea în interpretarea termenilor folosiți de programe. Cu acest prilej apar primele discuții și tendințe de introducere în programele școlare a gimnasticii suedeze. Aceste tendințe se accentuează mai mult în preajma anului 1910, cînd, cu ocazia cursului de perfecționare a profesorilor de educație fizică organizat de Ministerul Învățământului apar discuții aprinse între adepții curentului franco-german de gimnastică, pe de o parte și curentul suedez, pe de altă parte.

Cu toate că susținătorii curentului franco-german erau reprezentanții oficiali ai statului (programele în vigoare erau și ele fidele celor două școli), totuși, pledoaria pentru gimnastica suedeză (avînd ca protagonist principal pe profesorul I. Bucovineanu *de la Liceul „A.T. Laurian" din Botoșani) cîștigă teren și în cele din urmă învinge.*

Noile programe analitice pentru școlile secundare de fete apărute în anul școlar 1909—1910 adoptă sistemul suedez de gimnastică. Un an mai tîrziu și programele liceelor de băieți cuprind în parte sistemul suedez de gimnastică, pentru ca mai tîrziu acesta să fie acceptat integral.

BIBLIOGRAFIE

1. *BUCOVINEANU I.: Educațiunea fizică în România, Educația fizică, anul III, 1894.*
2. *KIRITESCU C.: Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964, partea a VI-a.*
3. *IONESCU D.: Istoricul gimnasticii și al educației fizice la noi, București, 1939.*
4. *MOCEANU GH.: Istoria gimnasticii în Țara Românească — (manuscris inedit).*

Docent dr. în filozofie FRANTISEK SYKORA

Candidat în ştiinţe-Cehoslovacia

DINAMICA DEZVOLTĂRII UNOR INDICI PRIVIND REZULTATELE EDUCAŢIEI FIZICE GENERALE LA ELEVII DE 12 — 15 ANI AI ŞCOLILOR SPORTIVE*

În anul şcolar 1963—1964 au apărut în Cehoslovacia (Praga, Brno, Bratislava, Gottwaldow şi Prestany) 9 şcoli experimentale pentru tinerii cu înclinaţii sportive, orientate pe atletică uşoară, gimnastică sportivă şi înot. Sînt şcoli normale de cultură generală de nouă ani în care băieţii şi fetele cu înclinaţii sportive din clasele speciale (a VI-a — a IX-a), care funcţionează pe lîngă cele normale, au posibilitatea să participe, în afara orelor de cultură generală, la 6—10 ore educaţie fizică şi activitate sportivă.

În anul şcolar 1964—1965, am început, în aceste şcoli, o cercetare colectivă şi complexă în care să urmărim:

1. Influenţa educaţiei fizice specializate pentru atletică uşoară, gimnastică sportivă şi înot asupra:

a) sănătăţii, dezvoltării morfologice şi funcţionale a organismului elevilor;

b) capacităţii fizice generale şi speciale a elevilor;

*) Lucrare susţinută la Consfătuirea metodico-ştiinţifică — Bacău, octombrie 1968.

c) dezvoltării personalității elevilor.

2. Urmărirea influenței pregătirii sportive asupra capacității fizice generale a elevilor talentați.

În anul școlar 1967—1968 au încheiat cercetarea cu primele grupe de elevi (urmăriți), care ajunseseră să termine clasa a IX-a.

În această lucrare vom încerca să prezentăm primele rezultate obținute în urma cercetării influenței educației fizice specializate asupra dinamicii dezvoltării unor indici ai capacității fizice generale la fetele din clasele a VI-a — a IX-a din școlile experimentale pentru tinerii talentați.

Pentru ca să apreciem mai bine caracterul schimbărilor la care se ajunge, datorită influenței pregătirii specializate și datorită influenței schimbărilor de bază și evolutive ale organismului, comparăm dezvoltarea capacității fizice generale în urmărirea unor indici la elevii claselor experimentale cu cea a elevilor din clasele a VI-a — IX-a ale școlilor normale. (Cercetările s-au făcut în Praga și Bratislava asupra unei populații de 60 000 de elevi.)

Am ales pentru aprecierea dinamicii schimbărilor capacității fizice tineri în vîrstă de 12—15 ani (numai fete); ne-am hotărît astfel, pentru că în majoritatea lucrărilor de cercetare, în dezvoltarea mișcării la fete — populație normală — se constată după 13 ani o stagnare, o scădere a capacității fizice (a rezultatelor) mai ales cînd e vorba de viteza de alergare și de forța explozivă a membrelor inferioare. Cu aceste cercetări s-au ocupat: Jablonski 1964, Rosandich 1964, Husinger 1965, Fleishman 1964, Campele, Pohredorf 1961, Trjesniowski 1951, Jaworski 1966, Havlicek, Cechvala 1968 etc.

Pe noi, în această lucrare, ne interesează să răspundem la problema, dacă stagnarea constatată, respectiv scăderea rezultatelor se manifestă și la fete — populație normală din Praga și Bratislava — pentru care indici, și dacă un fenomen asemănător se constată la acele fete din școlile experimentale, care sînt sub influența educației fizi- și activității sportive intensive.

Metodica de cercetare

Ansamblul de fete din clasele experiment formează grupe, care din numărul inițial de 160 cîte au fost admise în clasa a VI-a în anul școlar 1964—1965, s-au împărțit mai departe pe clase, după măsurătorile de cercetare.

Selecția elevelor în clasele experimentale s-a făcut dintr-un număr foarte mare de fete din diferite școli din orașul unde a fost înființată școala experimentală. Ea s-a făcut pe baza controlului (examenului) medical, a notelor și comportării și pe baza rezultatelor obținute în pregătirea fizică generală, în pregătirea sportivă specială.

Fetele claselor experimentale participau la orele de educație fizică și pregătire sportivă în 6—9 lecții săptămînal, fiecare lecție avînd o durată de 45—90 de minute, sub conducerea unor profesori și antrenori calificați, Timpul net de antrenament era de 6,15—10,15 ore săptămînal. Volumul orelor de antrenament a crescut treptat cu fiecare clasă.

Volumul pregătirii fizice generale din pregătirea totală era în clasa a VI-a de 50%, în a VII-a de 45%, în a VIII-a de 35—40%, în a IX-a de 30—35%. Pregătirea sportivă specială și pregătirea tehnică cuprind în clasa a VI-a 40%, a VII-a 45%, a VIII-a 50—55%, a IX-a 55—60% din totalul pregătirii. Restul de timp a fost folosit pentru pregătirea teoretică și măsurătorile de cercetare.

Pentru a se putea progresa, după indicațiile planului de învățămînt, s-au creat în școli, după posibilități, condițiile materiale necesare. Unii se antrenau în cadrul orelor, în grup de cîte 15—18 membri.

Ansamblurile de eleve ale populației normale cercetate au fost formate pe baza unei selecții întîmplătoare. Ansamblul elevelor din Praga și Bratislava a fost de aproape 200. Aceste eleve participau la două ore de educație fizică săptămînal, iar o parte din ele, în procent de 27%, aveau o participare diferită în funcție de interesul personal față de activitatea de educație fizică și cea sportivă. Asigurarea cadrelor și a condițiilor materiale pentru însușirea educației fizice a fost mai bună decît în școlile sătești, în special în Slovacia. Elevele se antrenau la orele de educație fizică individual, în grupe formate din cîte 40 de eleve.

Măsurătorile de cercetare în clasele experimentale s-au efectuat în fiecare an în luna iunie. Examinarea rezultatelor tineretului cehoslovac la educația fizică s-a făcut în iunie 1966.

Măsurătorile de cercetare în școlile experimentale le-au făcut cercetătorii facultăților, în colaborare cu profesorii și antrenorii acestor școli. Măsurători de cercetare asemănătoare asupra elevelor — populație normală — s-au fă-

cut sub conducerea unor cercetători în colaborare cu profesorii de educație fizică.

Selecția indicilor pentru constatarea și aprecierea capacității elevelor de la clasele experimentale și a elevelor — populație normală — la educația fizică s-a făcut după aprecierea stabilității și validității din numărul mare de indici (Sykora 1967).

S-au folosit pentru elevele claselor experimentale următoarele teste:

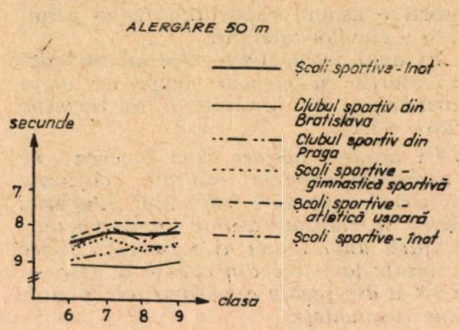
1. Alergare 50 m — start din picioare — factor de cercetare: viteza de alergare.
2. Cursa cu obstacole — coordonarea generală a corpului.
3. Săritura în lungime de pe loc — forța explozivă a membrelor inferioare.
4. Aruncare cu mingea medicinală de 2 kg — forța explozivă a membrelor superioare.
5. Exerciții la spalier cu picioarele înainte — forța dinamică a musculaturii abdominale.
6. Măsurarea forței de îndreptare a spatelui — forța statică a musculaturii spatelui.
7. Aplecarea înainte cu atingerea unui semn — volumul flexibilității spatelui (șirei spinării).
8. Mișcări la bară fixă — forța dinamică a membrelor superioare.
9. Alergare 300 m — start din picioare — durata (rezistența) în regim de viteză.

Din aceste teste vom alege numai șase, din cauze tehnice, nu ne-am ocupat de constatarea forței statice la elevele — populație normală —, iar testele pentru aprecierea volumului flexibilității și forței dinamice a membrelor superioare au o mică valoare diagnostică.

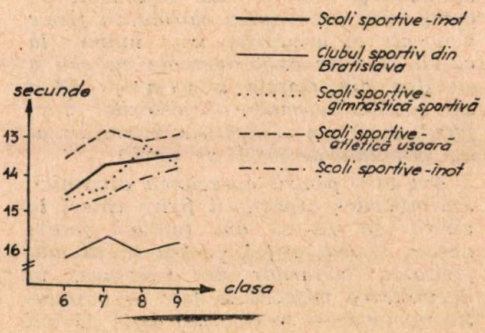
La ansamblul din Praga, apreciem rezultatele de la patru teste, fiindcă la aceste eleve am eliminat rezultatele obținute la cursa cu obstacole și la exercițiile la scară fixă, în poziție cu piciorul înainte.

Constatările, privind capacitățile fizice ale fetelor le-am subordonat unor valori statistice și practice. După calculul caracteristicilor de bază (media aritmetică și a direcției devierilor) am constatat cu ajutorul testului importanța deosebirilor dintre valorile relative ale capacității fizice pe indici, ani de studiu și grupe. În clasele experimentale am apreciat rezultatele elevilor grupați pe școli, grupe de specializare și pe întreg ansamblul de elevi cu in-

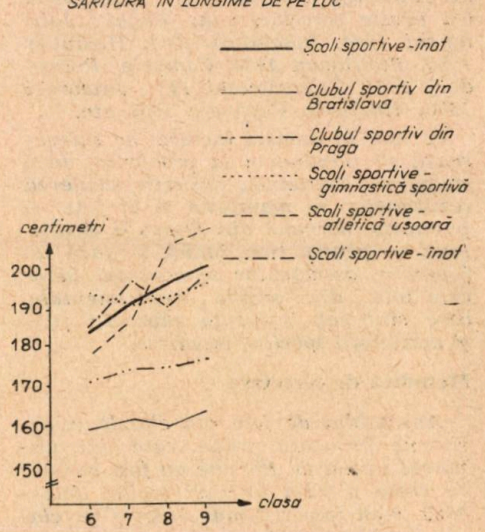
Graficul nr. 1



Graficul nr. 2



Graficul nr. 3



clinații sportive. În această lucrare mă voi sprijini în principal pe rezultatele ansamblului întreg, unde datele constatate au o desfășurare normală ca număr.

Drept urmare a observațiilor atente căpătate cu privire la dinamica dezvoltării capacității fizice la grupele de eleve urmărite, am făcut un grafic al urmăririi dezvoltării valorilor medii ale capacității fizice la ansamblurile de eleve urmărite pe indici diferențiați (tabelele nr. 1—6, graficele nr. 1—6).

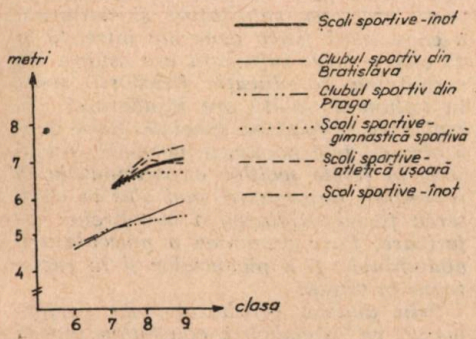
Caracteristica capacității fizice a diferitelor ansambluri în clasa a VI-a

Este de la sine înțeles, că ansamblurile selectate din fete talentate au avut în clasa a VI-a a școlii generale la toți indicii urmăriți valori superioare în ceea ce privește capacitatea fizică față de elevele clasei a VI-a — populație normală din Praga, Bratislava și din celelalte orașe ale Cehoslovaciei.

După specializări, elevele școlilor de atletică ușoară au avut în clasa a VI-a rezultate mai bune la viteza de alergare, rezistența în viteză și în coordonarea generală a corpului. Dar, cînd e vorba de forța dinamică a musculaturii abdominale și a musculaturii picioarelor aceste eleve au obținut rezultate minime, spre deosebire de elevele școlilor de gimnastică, care au rezultate maxime. În schimb, gimnastele au rezultate minime la viteza de alergare și la rezistența în viteză. Elevele școlilor de înot au avut rezultate minime la coordonarea generală a corpului, iar la ceilalți factori au avut rezultate medii — între rezultatele elevelor școlilor atletice și ale școlilor de gimnastică. Forța explozivă a membrelor inferioare este aproape egală pentru eleve la toate cele trei specializări. Deci, din cei patru factori comuni urmăriți, elevele — populație normală din Praga și Bratislava au avut în principal rezultate egale la viteza de alergare și la forța explozivă a membrelor superioare, iar la rezistența în regim de viteză au avut rezultate net superioare elevele din Praga.

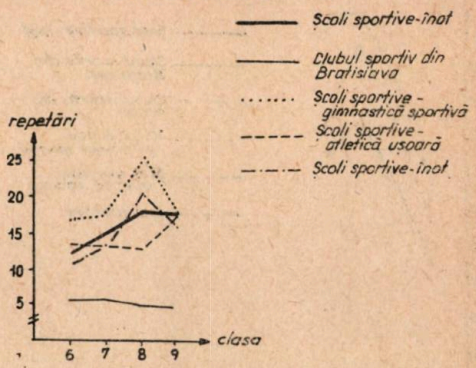
Graficul nr. 4

ARUNCAREA MINGII MEDICINALE DE 2 Kg.



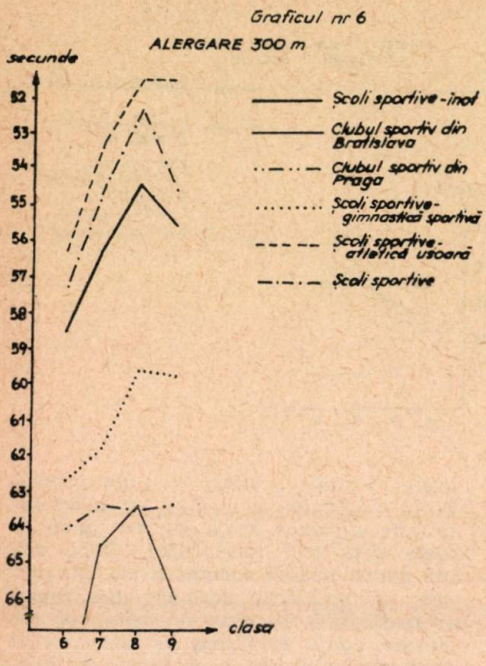
Graficul nr. 5

EXERCIȚII LA SCARA FIXĂ CU PICIOARELE ÎNAINTE



Dinamica schimbărilor rezultatelor medii de la clasa a VI-a la a IX-a

În deplin acord cu concluziile mai multor lucrări de cercetare de la noi și din străinătate, constatăm că la majoritatea indicilor urmăriți ai capacității fizice la fete — populația din Bratislava, se ajunge după vîrsta de 13 ani, aceasta înseamnă din clasa a VII-a a școlii de cultură generală, la o stagnare, respectiv, la o scădere a capacității fizice. La viteza de alergare, rezistența în viteză, forța dinamică a musculaturii abdominale și a musculaturii picioarelor am constatat pînă la urmă schimbări neimportante ale capacității fizice pe întreaga perioadă urmărită de la 12 la 15 ani. Între 13 și 15 ani am constatat schimbări neimportante în coordonarea generală a corpului și în forța explozivă a membrelor inferioare. Schimbări neimportante la fete în această perioadă am constatat și la forța dinamică a membrelor superioare. După 13 ani, constatăm la viteza de alergare, coordonarea generală a corpului, forța explozivă a membrelor inferioare și forța dinamică a musculaturii abdomi-



nale și a musculaturii picioarelor o scădere a rezultatelor. La aceşti indici am constatat deosebiri neesențiale cînd e vorba de rezultatele obținute între 12 și 18 ani de către fete. Numai la unul dintre indicii urmăriți în perioada 12—15 ani am constatat o creştere din plin a rezultatelor și anume, cînd e vorba de forța explozivă a membrelor superioare.

Concluzia a fost aceeași după aprecierea rezultatelor fetelor — populație din Praga, unde din cei 4 indici urmăriți au fost schimbări neimportante la rezistența în viteză între 12 și 15 ani, la forța explozivă a membrelor inferioare între 12 și 14 ani și la viteza de alergare între 14 și 15 ani. De asemenea, numai la forța explozivă a membrelor superioare a fost o creştere importantă, în perioada urmărită.

Dezvoltarea capacității fizice la elevele școlilor experimentale pentru tinerii talentați are în majoritatea indicilor urmăriți o evoluție asemănătoare ca la cele de populație normală, dar la un nivel calitativ superior. Cu privire la acest nivel ridicat al rezultatelor fetelor grupelor experimentale, trebuie să se aprecieze aceleași valori ale creşterii rezultatelor decît la elevele—populație normală.

La elevele talentate ale școlilor experimentale, care au fost sub influența a 6—10 ore săptămînal de educație fizică și activitate sportivă, constatăm schimbări neimportante ale rezultatelor între 13 și 15 ani la viteza de alergare, și la coordonarea generală a corpului. La o stagnare, respectiv la o scădere a rezultatelor se ajunge la toți indicii urmăriți între 14 și 15 ani. Aceste schimbări le explicăm sau ca o urmare a schimbării în motivarea acțiunii în timpul măsurătorilor de cercetare în clasa a IX-a, sau a schimbărilor calitative survenite în dezvoltarea organismului fetelor. Această problemă rămîne în atenția cercetărilor viitoare.

Pe lîngă o stagnare accentuată, respectiv scădere a capacității fetelor talentate în clasele a VIII-a — a IX-a constatăm o influență accentuată a creşterii intensive a capacității în clasele a VI-a — a VII-a, deci între 12 și 13 ani, schimbări statistice importante în creşterea capacității fizice la fete, la toți indicii urmăriți în perioada cercetată, deci între 12 și 15 ani. La fete populație normală se ajunge în această perioadă la schimbări statistice importante în creşterea capacității lor numai la jumătate din indicii urmăriți.

Din cele de mai sus rezultă că pentru elevele claselor experimentale, în afara unui factor evolutiv care influențează creşterea cantitativă și calitativă a capacității fizice generale între 12 și 15 ani, o mare influență are asupra lor activitatea de educație fizică și sport în volum de 6—10 ore săptămînal și, mai ales, pregătirea specială. Spre deosebire de fete populație normală, s-a ajuns la fetele școlilor experimentale la schimbări importante, mai ales în creşterea forței explozive a membrelor inferioare, forța dinamică a musculaturii abdominale și a picioarelor și la rezistența în viteză.

Prin analiza rezultatelor de performanță pe specializări, constatăm marea influență a pregătirii speciale asupra creşterii capacității fizice generale a fetelor.

Fiindcă pregătirea fizică generală este aceeași la toate specializările, schimbările importante pot fi puse pe seama influenței pregătirii specializate. Aceasta, mai ales, cînd vorbim de influența pregătirii atletice asupra dezvoltării forței explozive a membrelor inferioare.

Influența pregătirii gimnastice se manifestă în principal în clasele a VI-a — a VIII-a, prin dezvoltarea coordonă-

rii totale a corpului şi creşterea forţei dinamice a musculaturii abdominale şi a musculaturii picioarelor.

Pe de altă parte, pregătirea gimnastică s-a dovedit puţin eficace, cînd e vorba de dezvoltarea vitezei de alergare, forţei explozive a membrelor inferioare şi superioare şi rezistenţei în viteză. La viteza de alergare de exemplu, ca pentru un singur indice al unei specializări scade capacitatea elevelor claselor de gimnastică în clasa a VIII-a şi a IX-a la nivelul capacităţii fetelor pragheze — populaţie normală. Influenţa pregătirii la înot nu se manifestă atît de accentuat asupra dezvoltării indicilor urmăriţi ai capacităţii fizice. Evoluţia capacităţii fizice generale la elevele şcolilor de înot, cînd e vorba de forţa musculaturii abdominale şi a musculaturii picioarelor este egală cu evoluţia la fete — populaţie normală, dar desigur, la alt nivel.

Sîntem conştienţi că asupra schimbărilor capacităţii fizice pe specializări, în afara factorilor amintiţi influenţează şi alţi factori, cum ar fi nivelul dezvoltării fizice şi funcţionale, calitatea muncii profesorilor şi antrenorilor etc. acestea vor face obiectul altor cercetări.

Pentru influenţarea viitoare a dezvoltării pregătirii generale şi speciale în şcolile experimentale, la diferiţi indici şi specializări trebuie aplicate în practică concluziile metodice şi aprecierea justă a relaţiilor reciproce între pregătirea generală şi specială şi creşterea rezultatelor.

Caracteristica capacităţii fizice la diferite ansambluri din clasa a IX-a

Diferenţierile între capacitatea fizică a fetelor — populaţie normală şi capacitatea fizică a fetelor claselor experimentale au şi excepţii : forţa explozivă a membrelor superioare şi viteza de alergare — clasele de gimnastică. În clasa a IX-a spre deosebire de a VI-a aceste diferenţieri luate pe indici, individual, cresc. Rezultă deci, că influenţa educaţiei fizice specializate în şcolile experimentale a ajuns la schimbări calitative importante în ceea ce priveşte capacitatea fizică generală a fetelor.

Luate pe specializări, în clasa a IX-a rezultatele la diferiţi indici rămîn în esenţă relativ apropiate de cele din clasa a VI-a. Schimbări mai importante sînt la forţa explozivă a membrelor inferioare, unde fetele şcolilor de atletism de la valori minime ajung la valori maxime, spre deosebire de gimnaste, la care procesul este invers. Forţa dinamică a musculaturii abdominale şi a musculaturii picioarelor, determină schimbări mai mici ale capacităţii medii între elevele diferitelor specializări din clasa a IX-a spre deosebire de a VI-a ; de obicei rezultate mai bune au elevele şcolilor de atletism.

În dezvoltarea capacităţii fizice a fetelor — populaţie normală se ajunge între două ansambluri cercetate în clasa a IX-a la schimbări faţă de clasa a VII-a numai la forţa explozivă a membrelor superioare, unde elevele din Bratislava au ajuns să obţină rezultate foarte bune.

CONCLUZII

1. La fete — populaţie normală din Bratislava, se ajunge după 13 ani şi la cîţiva indici de la 12 ani, la o stagnare, respectiv la o scădere a capacităţii fizice la viteza de alergare, coordonarea corpului, forţa explozivă a membrelor inferioare, forţa dinamică a membrelor inferioare, la rezistenţa în regim de viteză. Schimbări asemănătoare am constatat şi la elevele şcolilor din Praga la forţa explozivă a membrelor inferioare şi la rezistenţa în regim de viteză.

2. La 12—15 ani am constatat la elevele din Bratislava şi Praga o creştere importantă a capacităţii fizice la toţi anii de studii numai la forţa explozivă a membrelor superioare.

3. Pentru toată perioada urmărită asta înseamnă că de la 12 la 15 ani s-a ajuns la fete — populaţie din Bratislava la o creştere importantă statistic numai la jumătatea indicilor urmăriţi şi asta se întîmplă în coordonarea generală a corpului, forţa explozivă a membrelor superioare şi inferioare. Situaţia este asemănătoare şi la ansamblul de eleve din Praga, dar aici indicii sînt : forţa explozivă a membrelor superioare şi viteza de alergare.

4. Din cele de mai sus rezultă că factorul evolutiv are o influenţă pozitivă accentuată asupra creşterii capacităţii fizice între 12 şi 15 ani la fete. De asemenea, nici educaţia fizică, în cadrul celor două ore săptămînal şi nici participarea elevelor pragheze şi bratislăvene la activitatea extraşcolară de educaţie fizică şi sport nu sînt suficiente pentru a influenţa pozitiv şi suficient pregătirea fizică generală a lor.

5. La 13—15 ani constatăm o stagnare a capacității fizice, dar la alt nivel calitativ decît la fete — populație normală la elevele școlilor sportive experimentale, și asta la următorii factori: viteza de alergare, coordonarea generală a corpului, rezistența în regim de viteză.

Între 14 și 15 ani se ajunge la o scădere a capacității fetelor la forța dinamică a musculaturii abdominale și a musculaturii picioarelor, la rezistența în regim de viteză și la o stagnare mai accentuată a capacității și la ceilalți indici urmăriți.

6. Pentru întreaga perioadă urmărită, asta înseamnă că de la 12 la 15 ani se ajunge la elevele claselor experimentale la o importantă creștere a capacității la toți indicii urmăriți.

7. Pentru menținerea unui înalt nivel al capacității fizice, respectiv pentru o creștere importantă a acestei capacități de-a lungul perioadei urmărite, influențează pozitiv o bună selecție a elevelor cu bune predispoziții fizice, funcționale și de mișcare și influența celor 6—10 ore de pregătire săptămînală multilaterală și specială în același timp, și asta mai ales la atletică ușoară și la gimnastică sportivă.

8. Alte concluzii despre necesitatea și modul de ridicare a capacității fizice generale la fete în timpul creșterii rezultatelor sportive pe specialități reies din aprecierea relațiilor reciproce între pregătirea multilaterală și cea specială, de performanță, la elevele școlilor sportive experimentale.

ERATĂ

În numărul 12/1968 pagina 18, capitolul II — Metoda de lucru, formula matematică se va citi astfel:

$$M_1 = \frac{\Sigma x' \times n}{N}$$

$$Map = x_0 \pm M_1$$

$$M_2 = \frac{\Sigma (x)^2 n}{N}$$

$$\sigma = \pm \sqrt{M_2 - (M_1)^2}$$

$$eM = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{N}}$$

$$Cv = \frac{\sigma \times 100}{Map}$$

$$Me = \frac{N + 1}{2}$$

noutăți olimpice

Dr. ION DRĂGAN

Directorul Centrului de medicină sportivă

AL XVII-LEA CONGRES MONDIAL DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

Cel de al XVII-lea Congres F.I.M.S., desfășurat între 7 și 11 octombrie 1968 Ciudad de Mexico, a reunit — după datele oferite de organizatori — peste 2 000 participanți. Afluența masivă de medici, cercetători, antrenori și alți specialiști a fost explicată, în egală măsură, atît de prezența acestor specialiști la Jocurile Olimpice — ediția a XIX-a — cît și de interesul suscitat de această manifestare științifică mondială, care are loc din doi în doi ani. Analizînd temele dezbătute ca și comunicările, rapoartele și „mesele rotunde" organizate (de menționat ineditul organizatoric — după fiecare prezentare pe marginea unei teme, a avut loc o „masă rotundă" în care au fost concluzionate temele prezentate), reține atenția faptul că din cele peste 137 de comunicări prezentate, marea majoritate s-a încadrat în una din temele Congresului: „Reacțiile biologice și condițiile de recuperare la altitudine medie"; *cîteva, mai puțin numeroase, s-au încadrat în tema a doua,* „Genetică, antropologie și sport", *un număr mic, în tema* „Sport și sănătate", *iar alte cîteva lucrări s-au integrat în ședințele cu temă liberă de medicină sportivă. Privite sub aspect practic, trebuie să recunoaștem că lucrările prezentate la*

tema altitudinii au reprezentat, în marea majoritate, concluziile la care au ajuns diferiți cercetători privind reacțiile biologice ale organismului la altitudine medie, influența metabolismului energetic sau unele mijloace farmacologice dovedite eficace în accelerarea aclimatizării. Sub acest aspect, dat fiind marea vecinătate a competiției sportive, valorificarea acestor concluzii (multe publicate în presa de specialitate anterior Jocurilor Olimpice) n-a fost practic realizabilă, fiecare delegație participînd în competiția olimpică cu „zestrea" științifică și experiența acumulată anterior. O bună apreciere au cîștigat, datorită cazuisticii bogate și a numărului de parametri investigați, comunicările următorilor autori: prof. S. P. Letunov („Rezultatele cercetărilor medicale privind aclimatizarea și antrenamentele sportivilor la altitudine medie"); *prof.* A. Venerando („Variații electrocardiografice la sportivi, la altitudine medie"); *prof.* F. Plas („Variații biologice endocrine — suprarenale — în cursul antrenamentului la altitudine medie"); *prof.* D. Rongier („Influența atitudinii medii asupra posibilităților neuro-musculare, măsurată prin determinarea vitezei de reacție"); B. Balke („Condițiile energetice ale lucrului la altitudine"); L. Komadel *și* J. Hovak („Adaptarea sportivilor cehi la Mexico conform rezultatelor examenelor medicale de repaus și efort"); V. A. Rogozia („Aplicarea vitaminelor pentru grăbirea aclimatizării rapide a sportivilor") *în care insista în special asupra grupului B — B_6, B_{12}, B_{15}. La această temă au fost înscrise și două lucrări românești. Cea prezentată în Congres* („Contribuții la studiul procesului de aclimatizare și accelerarea aclimatizării la altitudine medie") *de* I. Drăgan, M. Tudor, M. Botezatu *și* G. Fayerstein *insista asupra efectelor favorabile ale produsului chimioterapic* Folcisteina H *(sintetizată de acad. S. Oeriu) în accelerarea aclimatizării la sportivi, iar cealaltă* („Variațiile timpului de reacție și rezistență la efort static în cursul aclimatizării la altitudine medie") *de dr.* E. Avramoff *n-a putut fi prezentată în lipsa autorului.*

În cadrul temei „Sport și sănătate" *au reținut atenția comunicările:* „Riscul și sportul", *de prof.* G. La Cava *(în care autorul analizînd o cazuistică extrem de bogată arată că practicarea sportului de performanță trebuie să ne facă să acceptăm ideea creșterii patologiei, o bună parte fiind datorită bolilor funcționale de hipersolicitare),* Readaptarea după infarctul miocardic", *de prof.* A. Koch *(în care autorul arată necesitatea utilizării tratamentului fizic în convalescența post-infarct),* „Sportul la diferite vîrste", *de prof.* T. Azuma *(o analiză critică asupra echivalentului sportiv al diferitelor vîrste biologice, nu cronologice).*

Din dezbaterile asupra temei „Genetică, antropologie și sport", *conduse de binecunoscutul genetician, prof.* A. L. De Garay, *reținem:* „Aplicarea cercetărilor familiare în medicina sportivă", *de* G. Frazer *(în care pe o statistică bogată, cum ne-au obișnuit autorii anglo-saxoni, se stabilesc relații extrem de prețioase despre influența factorului familial în activitatea sportivă de performanță; din lucrare se desprinde ideea utilității anchetei familiale în anamneza medico-sportivă),* „Cercetări citogenetice și aplicarea lor posibilă în medicina sportivă", *de* C. Ford, „Studii antropometrice și cercetări somatotipice", *de* J. Faulhaber *etc. A reieșit clar că acest domeniu de cercetare, încă în stadiu experimental, poate rezerva multe surprize medicinii sportive.*

Dintre comunicările prezentate la „teme libere" am reținut următoarele: „Efectele exercițiului fizic și ale dietei specifice asupra cholesterolului seric", *de* J. P. Kosick, K. Kohans *și* J. Klaus; „Antrenamentul intensiv la femei", *de J. Hegedüs etc. La această temă au fost înscrise și 3 comunicări românești:* „Acțiunea amfetaminei în metabolismul fosfaților macroergici eritrocitari in vivo", *de* J. Szantay; „Adaptarea retinei la sportivii practicînd tirul de precizie", *de* M. P. Popescu *și* Th. Paladescu, *dintre care a putut fi prezentată numai cea a prof.* Fl. Ulmeanu *și colab.* „Modificările K la nivelul nervilor periferici, în efort", *lucrare care s-a bucurat de un interes deosebit, fiind citată la concluziile temei.*

În afara acestei prezențe științifice (5 lucrări), delegația noastră a trăit satisfacția alegerii prof Fl. C. Ulmeanu *ca membru în Comitetul executiv al F.I.M.S., alegere ce onorează școala românească de medicină sportivă și, în același timp, o obligă și mai mult, primul prilej concret oferindu-i-se chiar în anul acesta (1969) cînd România va găzdui cel de al doilea „Congres european de medicină sportivă".*

Iată un nou prilej de studii și cercetări asidue în vederea situării cercetării științifice românești în domeniul medicinii sportive la nivelul prestigiului creat.

CARNET de ANTRENAMENT

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
Antrenor federal

TOMMIE SMITH

DATE PERSONALE

- **Născut la 12 iunie 1944 la Acworth în Texas — S.U.A.. Este al 7-lea copil într-o familie de 12 copii**
- **Înălțime 1,90 m**
- **Greutate 78 kg**
- **Student la Universitatea San Jose din California**
- **Antrenor Bud Winter**

EVOLUȚIA REZULTATELOR

Tommie Smith a început activitatea sportivă ca jucător de baseball și baschet, în școală. Atletismul l-a cunoscut în liceu, unde a fost îndrumat de fostul recordman mondial la săritura cu prăjina Cornelius Warmerdam, atlet al cărui record cu prăjina de bambus (4,78 m) nu a fost întrecut nici astăzi. De la primele concursuri atletice s-a remarcat talentul său deosebit, precum și velocitatea sa ieșită din comun.

La vîrsta de 18 ani a apărut pe firmamentul concursurilor de amploare și din acest moment rezultatele sale au marcat o curbă ascendentă. Iată evoluția pe ani a performanțelor sale :

— 18 ani (1962) — 100 yarzi în 9,5, 200 m în 21, 3 (cu vînt peste 2 m/sec), 440 yarzi în 47,2 ;

— 19 ani (1963) — 200 m în 21,1, 440 yarzi în 47,0 ;

— 20 ani (1964) — 200 m în 21,0, 400 m în 46,2 ;

— 21 ani (1965) — 100 yarzi în 9,4, 200 m în 20,5, 220 yarzi în linie dreaptă în 20,0 — record mondial egalat, 400 m în 46,9, un accident (clacaj) i-a întrerupt activitatea ulterioară pe tot restul sezonului ;

— 22 ani (1966) — 100 m în 10,1, 100 yarzi în 9,3, 200 m în 20,0 — record mondial, 220 yarzi în linie dreaptă în 19,5 — record mondial, 400 m în 45,3, săritura în lungime — 7,90 m ;

— 23 ani (1967) — 200 m în 20,1, 400 m în 44,5 — record mondial, component în ștafeta de 4 x 400 m care a realizat 2 : 59,6 — record mondial ;

— 24 ani (1968) — 100 m în 10,1, 200 m în 19,8.

Performanța de 19,5 la 200 m reprezintă cea mai ridicată viteză pe care a realizat-o pînă în prezent omul, fiind de 37,139 km/oră.

Recorduri personale

Celebritatea lui Tommie Smith a devenit atît de mare, încît el este un pericol permanent pentru toți alergătorii de viteză, de la 100 la 400 de metri. Deși nu deține decît o singură medalie olimpică de aur (cea de la 200 m — 19,8, la Ciudad de Mexico), Smith este capabil, după părerea specialiștilor, să doboare sau să egaleze toate recordurile mondiale din probele de sprint ! Să notăm pînă atunci recordurile sale personale :

— 100 m — 10,1 — recordul mondial fiind 9,9 ;

— 100 yarzi — 9,3 — record mondial 9,1 ;

— 200 m — 19,8 — record mondial 19,8 ;

— 220 yarzi — 19,5 — record mondial 19,5 ;

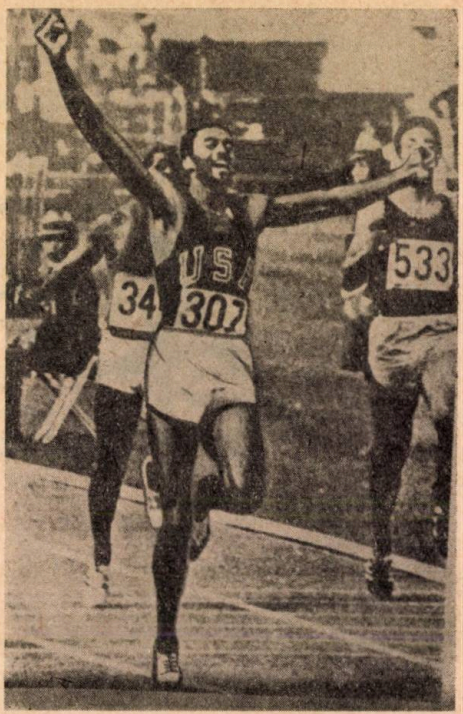
— 400 m — 44,5 — record mondial 43,8 ;

— 400 m în ștafetă — 43,8. Cel mai bun rezultat realizat vreodată în cadrul ștafetei de 4 x 400 m aparține atletului Ron Freeman cu 43,2, performanță realizată în schimbul al II-lea al ștafetei S.U.A. la Ciudad de Mexico ;

— săritura în lungime — 7,90 m (neoficial 8,16 m) ;

— 100 m lansat — 9,1.

Progresul, rezultatele și titlurile lui Tommie Smith se datoresc în bună măsură și muncii antrenorului său. Pînă la „lansarea" lui Smith, antrenorul lui, Bud Winter, se făcuse deja remarcat prin ridicarea unor sprinteri



al căror nume a intrat de mult în galeria celebrităților : Harold Davis, Ray Norton, Bobby Poynter, Dennis Johnson, Jim Omagbemi, Wayne Herman și alții.

Mai recent, în ultimii ani el se ocupă, în afara lui Smith (cel mai bun produs al său), de pregătirea lui John Carlos și Jee Evans, două nume devenite de mult sinonime cu ale unora dintre cei mai reprezentativi sprinteri ai generației actuale. Autor a numeroase lucrări de specialitate, antrenor cu un deosebit tact pedagogic, fin psiholog, Winter este bine cunoscut specialiștilor din țara noastră cu prilejul unei vizite pe care ne-a făcut-o în urmă cu cîțiva ani. Premisa de la care pleacă Winter în antrenamentul alergătorilor de viteză este aceea că trebuie să se aibă în vedere următoarele trei perspective de lucru :

— să se acționeze în sensul dezvoltării vitezei, mărindu-se ritmul fuleurilor, fără micșorarea lungimii ;

— atletul să fie antrenat astfel încît să i se asigure un fuleu mai lung, fără să i se strice ritmul ;

— păstrarea vitezei și lungimii fuleului, mărindu-se rezistența, cu scopul de a-l face pe atlet capabil să-și mențină

un timp cît mai îndelungat viteza maximă de alegere.

Antrenor la Universitatea din San Jose, Bud Winter a inventat un aparat electronic cu ajutorul căruia a reuşit să stabilească cu precizie riguroasă momentul cînd un alergător atinge viteza maximă, fiind stabilită, în medie, după 55 de metri de alergare din cursa de 100 de metri. El a stabilit cu ajutorul aceluiaşi aparat şi momentul invers, cel al scăderii vitezei. Cu ajutorul acestui aparat, în urma procesului de antrenament, se poate aprecia progresul rezistenţei atletului.

ANTRENAMENTUL LUI TOMMIE SMITH

Planul de pregătire al lui Smith, întocmit de Winter, este împărţit pe perioade. Spre deosebire de alţi alergători de viteză, pentru Smith, în general, nu se prevede sezon competiţional de sală. În acest sens, el lungeşte voit perioada pregătitoare. Faptul că nu participă la concursurile de sală se datoreşte startului mai slab pe care îl posedă acest atlet şi deci, posibilitatea mai redusă de a se impune în concursuri pe distanţe scurte.

Smith efectuează 4—6 antrenamente pe săptămînă. În unele perioade însă, Winter îl supune la două antrenamente pe zi (mai uşoare), explicate prin necesitatea de a-i proteja tendoanele fragile ; acest lucru scurtează însă durata antrenamentului.

Anul de antrenament al lui Tommie Smith începe în luna septembrie şi este consacrat antrenamentului de rezistenţă. Acesta constă în porţiuni de alergare timp de 3 minute, în tempo uşor, apoi 5 minute exerciţii de suplete. În continuare, Smith execută 3 minute de alergare în acelaşi tempo uşor, iar 5 minute exerciţii cu mingea medicinală ; din nou 3 minute alergare şi, în sfîrşit, 5 minute exerciţii pentru dezvoltarea forţei.

În ceea ce priveşte antrenamentul de forţă, este de remarcat faptul că Smith nu foloseşte exerciţiile izometrice, iar cu halterele lucrează destul de puţin. El utilizează în schimb un număr foarte mare de exerciţii specifice, rezolvînd în acest fel dezvoltarea forţei.

După fiecare antrenament, porţiunile de timp din primul antrenament se măresc cu 2 minute, pînă se ajunge la 15 minute pentru fiecare grupă de exerciţii. După această limită, nu mai creşte **timpul, ci se măreşte** distanţa care trebuie parcursă. Elementul principal îl constituie parcurgerea unei porţiuni de la 1 sau 2 mile, distanţă acoperită prin repetare, în aşa fel încît să se asigure „porţia" zilnică de 10 mile (circa 16 km) fără oprire, dar cu tempo uşor, în afara stadionului, în genul unei alergări de încălzire.

În luna octombrie, Tommie Smith trece la antrenamentul de bază. În această perioadă, săptămîna de antrenament arată în felul următor :

— luni — 10 x 100 m, în 15 sec, pe gazon ;

— marţi — 6 x 220 yarzi, în 30 sec ;

— miercuri — 10 x 100 m, în 15 sec, pe gazon ;

— joi — repetări pe 300 de yarzi, alternate cu antrenament de schimburi ale ştafetei ;

— vineri — repetări pe 150 de yarzi, pentru învăţarea accelerării, cu controlarea vitezei şi relaxării de la primul pas. (Vom menţiona că în turnantă fuleul lui Smith atinge 2,55 metri, iar în linie dreaptă 2,70 metri. În această situaţie, în cursă se adaugă capacitatea sa excepţională de accelerare pe ultima parte a curselor de 200 de metri, care pare, faţă de adversari, un fel de schimbare a vitezei. În fond, Smith nu urmăreşte niciodată frecvenţa fuleului, ci lungimea lui.) ;

— sîmbătă — antrenament exclusiv de ştafetă, în diferite formule, cu înregistrarea timpului sau în joacă, eventual cu mici controale pe schimburi. Trebuie remarcat că în zilele de ştafetă Smith nu omite antrenamentul de bază, de 10 mile, care este zilnic ;

— duminică — repaus. Şi în acest caz Smith prezintă o particularitate a perseverenţei sale : vine regulat la stadion şi parcurge în alergare 2 mile, foarte suplu şi decontractat, în aşa fel ca să nu treacă nici o zi fără să... alerge.

Perioada de antrenament din lunile noiembrie — februarie este perioada efortului de lucru progresiv. În acest timp Tommie Smith lucrează numai pe stadion sau mai precis în aer liber, căci în vestul S.U.A. este posibil să se desfăşoare antrenamentele toată iarna în aer liber. În această perioadă, Smith lucrează după programul lui Winter de serii de 100, 220, 300 de yarzi, uneori pe distanţe şi mai mari. Este interesant faptul că în fiecare lună timpul dat pentru parcurgerea porţiunilor scade. Astfel, în noiembrie timpii sînt :

100 yarzi — 14,00, 220 yarzi — 28,0, 300 yarzi — 36,0.

În luna decembrie, timpii de parcurs ai repetărilor sînt : 100 yarzi — 13,0, 220 yarzi — 26,0, 300 yarzi — 34,0.

În luna ianuarie graficul timpilor este următorul : 100 yarzi — 12,0, 220 yarzi — 24,0, 300 yarzi — 32,0, iar în februarie 100 yarzi — 11,0, 220 yarzi — 22,0, 300 yarzi — 30,0.

Această perioadă este îndreptată deopotrivă și lucrului pentru tehnică, cu starturi în linie dreaptă sau în turnantă (punctul său slab), iar unele dintre porțiunile de alergare se efectuează în turnantă tocmai pentru a mări dificultatea acestora, avînd în vedere faptul că Smith are tendința să se opună înclinării naturale a corpului către interiorul pistei, ceea ce ducea la o scădere a fuleului.

Odată cu începerea sezonului competițional, accentul cade pe pregătirea concursurilor, cu precădere a celor principale. Participarea lui Tommie Smith în concursuri este numeroasă și se soldează în majoritatea cazurilor cu performanțe foarte bune. În acest sens, este de presupus că rezultatele obținute la Ciudad de Mexico nu au constituit un final de carieră, ci numai o etapă parcursă în realizarea unor noi performanțe de valoare.

Concurs inițiat de revista „Educație fizică și sport"

Între 1 mai—1 noiembrie 1969 revista „Educație fizică și sport" instituie un concurs de lucrări cu teme din teoria și metodica educației fizice.

Scopul acestui concurs este :

— să îmbogățească literatura românească de specialitate ;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice ;

— să stimuleze discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN SLUJBA SĂNĂTĂȚII ȘI RECREAȚIEI.

2. CORELAȚII ÎNTRE MIJLOACELE SPECIFICE ȘI NESPECIFICE ÎN REALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE PENTRU PERFORMANȚĂ.

3. CONTRIBUȚII LA DINAMIZAREA ȘI EFICIENȚA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

4. METODE OBIECTIVE DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A EFORTULUI FIZIC ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți.

Fiecare concurent poate să prezinte una sau mai multe teme. Fiecare lucrare concurează independent.

Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

Este recomandabil să se țină seama de indicațiile următoare în legătură cu planul de prezentare a lucrărilor :

a) enunțarea problemei ;

b) analiza critică a literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea pe scurt a căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ;

c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ;

d) metodele folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

e) rezultatele obținute și interpretarea lor ;

f) concluzii cu valoare teoretică și practică ;

g) materialul bibliografic folosit.

Manuscrisul să fie bătut la mașină la două rînduri, numai pe o parte a foii, în circa 10—15 pagini (3 exemplare).

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere va fi formată din membrii colegiului de redacție. Cele mai bune lucrări vor fi premiate astfel :

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

2 mențiuni a 500 lei.

De asemenea, lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor respective. Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", str. Vasile Conta nr. 16, București, sectorul 1. De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se vor adresa redacției revistei.

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

FOTBAL — EXERCIŢII, ANTRENAMENT, JOCURI

de V. Stănculescu

Cartea cuprinde indicaţii metodice pe care le poate modifica antrenorul, simplificîndu-le sau îmbogăţindu-le. Ele sînt prezentate în ordinea impusă de necesităţile practicii. Fiecare capitol cuprinde exerciţii pentru învăţarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de bază şi speciale, necesitate de fotbalul modern.

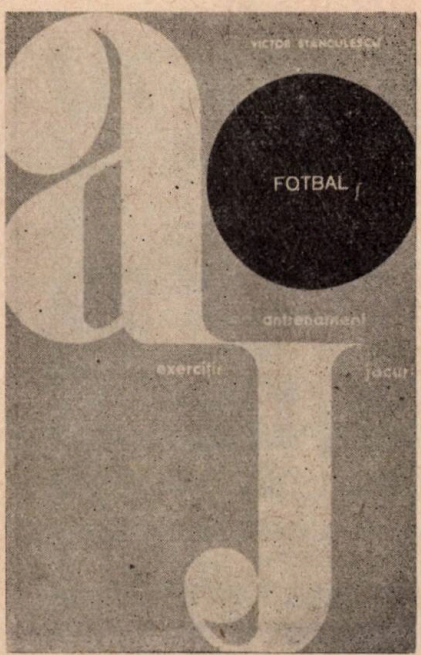
Element deosebit — capitolul „Trasul la poartă" care pînă la această lucrare nu a fost tratat ca un capitol de sine stătător.

Trasul la poartă procedeu sau element tehnic al jocului de fotbal? La această întrebare răspunde capitolul care prin conţinutul său reprezintă exerciţii ce nu sînt altceva decît porţiuni din joc executate în condiţii apropiate de joc şi în condiţii de joc.

Partea a II-a a cărţii se ocupă de jocuri pregătitoare pentru învăţarea şi perfecţionarea tehnicii în condiţii de tactică (de joc). Sînt tratate jocurile de la 1—1 pînă la 11—11.

Cartea se adresează tuturor specialiştilor (antrenori, profesori de educaţie fizică, instructori, secretari generali de federaţie).

A apărut în Editura CNEFS şi poate fi consultată la bibliotecile de specialitate.



EXERCIȚII ȘI JOCURI ÎN DOI

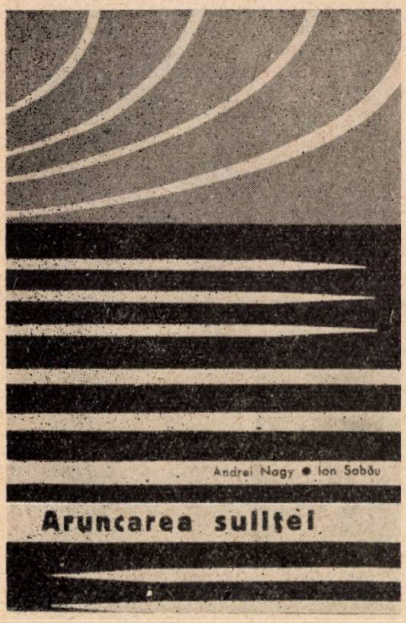
de C. Albu, Alice Luca, P. Fiedler

Cartea se adresează atît profesorilor de educație fizică, cît și antrenorilor. Exercițiile și jocurile prezentate contribuie prin conținutul lor la rezolvarea unor probleme legate de procesul instructiv-educativ. Ele pot fi folosite în lecțiile de educație fizică cu copii de vîrste diferite. În acest scop, cartea este împărțită în două mari capitole: „Exerciții pentru începători"; „Exerciții pentru avansați".

Aceste exerciții mai au avantajul de a se putea executa cu obiecte sau fără, în săli sau afară și nu necesită instalații speciale. Ele contribuie la dezvoltarea fizică generală, la dezvoltarea calităților motrice, sînt antrenante (mai ales cînd se folosesc ca joc).

Cele 230 de fotografii ilustrează fiecare mișcare, grafica volumului atrăgătoare, fac lectura foarte plăcută.

A apărut în Editura CNEFS, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.



ARUNCAREA SULIȚEI

de A. Nagy, I. Sabău

Apărut în Editura CNEFS, volumul de față are ca scop orientarea în sportul de aruncare a suliței de la începători pînă la performanță. Forma în care este redată lucrarea o face accesibilă atît antrenorilor, cît și profesorilor de educație fizică și instructorilor voluntari.

Materialul este sistematizat în mai multe capitole din care amintim: „Evoluția tehnicii la aruncarea suliței"; „Tehnica aruncării suliței"; „Metodica învățării"; „Metodica antrenamentului" etc.

Lucrarea cuprinde o serie de indicații și concluzii, date privind bazele tehnicii, tehnica de aruncare a suliței etc.

Se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

Résumé

M. EPURAN : Problèmes de l'assistance développement de la détente dans psychologique du sport 1

Pour la première fois, dans les débats sur la psychologie du sport on fait des références aux mesures d'assistance psichologique du sportif, sur ses aspects les plus importants. L'auteur commence par définir la notion d'assistance, qui comprend „les mesures et les moyens à l'aide desquelles des personnes qualifiées (psychologue, médecin, entraîneur) previennent, aident, stimulent, dirigent le comportement du sportif, en vue d'une meilleure adaptation aux tâches et situations spécifiques à son activité".

L'assistance psychologique est liée à la préparation psychologique et conditionnée par la connaisance entière de la personalité des sportifs et de la sollicitation spécifique au sport.

L'auteur expose, ensuite, les formes et le contenu de l'assistance psychologique accordée au sportif dans l'entraînement, le concours et sa vie particulière.

Summary

M. EPURAN : Problems of Psychological Assistance in Sports . . . 1

There are few references to some measures regarding the sportsmen's psychological assistance.

It is for the firs time that in debating on sports psychology this matter is discussed in its most important aspects.

The author begings by giving the definition of the notion "assistance" containing measures and means which qualified persons (psycholog, coach, doctor) prevent, help, stimulate direct the sportsman's behaviour for a better fitting to the tasks and situations specific to his activity.

The psychological assistance is connected to the psychological training and conditioned by a complete knowledge of the sportsmen's personality as well as of the characteristics of the solicitation specific for sports.

The author also shows the means and contents of the psychological assistance given to the sportsman during his training, competition and private life.

O. UNGUREANU : La méthodique du l'entraînement des gymnastes juniors 6

L'auteur passe en revue brièvement les méthodes modernes d'entraînement utilisées pour le développement de la détente et l'adaptation de celles-là aux particularités de la gymnastique sportive.

On présente deux programmes contenant des exercices pour le développement de la détente et leur planification dans les microcycles d'entraînement, ainsi que les résultats obtenus par leur expérimentation dans les équipes nationales de juniors.

O. UNGUREANU : Methods for the Growth of the Upward Spring in the Junior Gymnastics' Training 6

The author of this work makes a short survay of the modern training methods used for the development of the upward spring and their adaptation to the pecualiarities of sportive gymnastics.

Two programs containing exercises for development of upward spring and their planing within the weekly training mycro-cycles, as well as the obtained results by testing them on the national junior teams, are given.

D. MUȘAT D. DRĂGAN : Le fartage dans le ski alpin 12

Dans le livre „Ski total" (Ed. Denoel-Paris, 1968) les bienconnus spécialistes dient un chapitre spécial au problème du fartage.

Les auteurs de l'article nous font part de quelques unes des idées de base de ce chapitre, notamment celles concernant les régles du fartage et le mode d'emploi des farts Holmenkol et Toko-Olympia.

L. BAROGA : Les qualités physiques de l'haltérophile 15

Dans la nouvelle orientation de l'entraînement du haltérophile on accorde une attention accrue à la préparation physique. L'auteur nous expose brièvement les qualités physiques qui sont nécéssaires aux haltérophiles, comment peuvent-elles être developpées et la place qu'elles doivent occuper dans les entraînements.

Dans les souchapitres on exemplifie les méthodes de developper la force, la vitesse d'exécution, la mobilité, l'habileté.

D. MUȘAT, D. DRĂGAN : The Waxing for the Alpine Combined Competition in Skiing 12

The famous French specialists Honore Bonnet and Gerald Maurois have rezerved in the book "Ski Total" published in 1968 by Denoël Publishing House — Paris a whole chapter to the problem of waxing.

The authors of the present article present some of the fundamental ideas of that chapter referring to the waxing instructions and the usage of the Holmenkol and Toko-Olympia waxes.

L. BAROGA : Physical Qualities of the Weight-lifter 15

Within the new direction of the weight-lifters' training, a particular attention is given to physical training.

The author very briefly shows which are the necessary physical qualities of a weight-lifter, the way these may be developed and the importance they ought to have within the trainings.

Methods for the growth of power, performance speed, mobility, skill are indicated in sub-chapters.

I. DRĂGAN, F. PRINTZ, S. MATEI : Contributions à l'établissement de l'intérêt des préadolescents pour les activités sportives 18

Les auteurs présentent les données et les conclusions d'une recherche éffectuée dans trois écoles (2 lycées et une école générale) de Timișoara, pour etudier les préférence et l'intérêt des préadolescents pour les activités sportives. On a essayé établir la place occupée par l'intérêt pour les activités sportives dans l'ensemble des intérêts

I. DRĂGAN, F. PRINTZ, S. MATEI : Contributions to the Determination of the Children's Interest for Sports Activities 18

The authors present the data and conclusions of an investigation done in three schools (2 secundary schools and a primary school) from the city of Timișoara in order to study the preferences and interests of children for sporting activities.

The investigation tries to determine the place of the interest in sporting

des préadolescents, fonction du séxe, tenant compte du rôle des facteurs du milieu, les préférences et les intérêts pour diverses branches du sport (fonction de l'âge et du séxe), ainsi que la relation entre l'intérêt pour le sport et le choix de la profession ayant trait avec le sport (professeur d'éducation physique, entraîneur).

activities within the children's general interest, by takeing into account the sex, the rôle of the environment in the formation of this interest, preferences and interest in different sports branches (dependent on age and sex) as well as the relation between interest in sports and the choosen profession in this field (teacher of pysical education or coach).

V. ILIESCU, N. STĂNESCU : L'étude de la morbidité traumatologique chez les sportifs de pérformance 26

Les auteurs exposent les données préliminaires d'une étude statistique des affections traitées par le service de traumatologie du Centre de Médecine sportive pendant l'année 1967. L'analyse statistique des données se fait en base des crytères éthyopathologiques, de la localisation anatomique, par âge et branche sportive, étant encadrée dans 7 grouppes (traumatismes purs, affections hypérfonctionellles, affections secondaires, tumeurs, entités clyniques mixtes, syndrômes néurocirculatoires, affections dégénératives) et exprimés par pourcentage.

V. ILIESCU, N. STĂNESCU : Study on Traumatic Morbidness at Competitive Sportsmen 26

The authors present the preliminary data of a statistical study on traumatitc afections which have been treated in 1967 at the traumatological department of the Center for Sports Medicine.

The statistical analysis of the data is based on criteria as etiopathogenical, anatomical localization, age and sports branches, being divided into 7 groups (pure traumas, hyperfuctional afections, secundary afections, tumours, mixed clinical entities, neuro-circulatory syndroms, degenerative afections) and are expressed in percents.

C. BACIU : La biologie de la locomotion humaine (II) 33

Dans la première partie de cette étude, publiée dans notre précédent numéro, l'auteur a précisé la définition du terme „locomotion", l'a encadré dans les formes de mouvement, tout en la suivant dans son évolution photogénétique et ontogénétique.

C. BACIU : Biology of Human Locomotion (II) 33

In the first part of this study, published in the previous issue of our magazine, the author has defined the term "locomotion" and integrated it within the forms of movement, following it in its photogenic and ontogenic evolution.

Dans le prèsent article, l'auteur prèsente les facteurs morphofonctionnels qui sont à la base de la locomotion, leurs formes qualitatives de manifestation, les qualités biomotriques et le relations d'interdépendence de ceux-là.

The author presents in this work the morphofuctinal factors the locomotion is based on, their qualitative forms of manifestation, the biomotric qualities and the relations of interdenpendence among them.

R. SOTIRIU : De l'expérience de l'application de la compensation dans la préparation des joueurs de handball 39

Sans minimaliser l'importance du développement simultané et à un niveau éleve de tous les facteurs de l'entrainement sportif, l'auteur, reprennant les opinions de certains spécialistes étrangers, soulève le problème de la possibilité de compensation dans l'entrainement.

On indique aussi la méthode d'investigation utilisée (l'échelle valorique) en ce qui concerne la préparation physique, téchnique, tactique et psychologique. On doit préciser que l'échelle valorique utilisée est basée sur des crytères subjectifs.

R. SOTIRIU : On the Experience of the Use of Compensation within the Handball — players' Training .39

Without minimizing the importance of the simultaneous and at a very high level the development of all factors of the sports training, the author, by reconsidering some foreign experts' opinions, puts the problem of compensation possibility within the training.

The used investigation method regarding the physical, technical, tactical and psihological training is also indicated. One has to stress that the used value scale is based on subjective criteria.

E. VOGL : Grands efforts sourtout dans le foot-ball 42

L'auteur pose le problème de l'effort deposé dans les entrainements de football. Il affirme, dans ce sens, que le niveau du football roumain est actuellement en baisse par comparaison au passé et au celui d'autres pays, justement par suite du fait qu'on fournit un effort bien moindre dans les entraînements.

D'après l'auteur, le football roumain va se consacrer sur le plan continental et mondial seulement aprés l'instant où nos footballeurs se prépareront comme leurs adversaires. 42

E. VOGL : Greet Efforts Especially Foot-ball 42

The author presents in this article the probleme of effort within the training of the foot-ball teams.

In this respect, he shows that the present level of the Romanian foot-ball is lower in comparison with the former and with that of other countries, because the effort within the trainings is smaller.

The author thinks that Roumanian foot-ball will get an European and World standard from the moment our foot-ball players will train like their partners. 42

V. STOIAN : L'énigme du discobôle étrusque 46

Une extrèmement intéressante découverte archéologique sur le territoire de l'Etrurie représente un discobôle. Observant avec beaucoup d'atention l'ésquisse de la statuétte et intèrprétant aussi les données des documents, l'auteur affirme qu'il s'agît d'une femme étrusque qui lance le disque, donc la première femme-discobôle.

ELVIRA SIMIONESCU : Moments importants dans l'évolution de la concéption sur l'éducation physique en Roumanie pendant la période 1876—1970 47

L'article, ayant un prononcé trait historique, fait le point de tout ce qu'il y avait de plus significatif dans les documents de la période 1876—1910) en ce qui concerne la concéption sur l'éducation physique, et l'évolution de celle-là dans les diverses étappes, faisant aussi une brève prèsentation des préoccupations pour l'établisation de la place et des tâches de l'éducation physiques dans l'enseignement.

V. STOIAN : The Enigma of the Etruscan Discus-thrower 46

An exceptionally interesting archeological discovery represting a discus-thrower has been made on the teritory of Etruria.

By examining the draught of this figurine made out of bronze and interpreting it in the light of the s documentary material, the author affirms that it was an Etruscan woman throwing the discus which represents in fact the first woman discus-thrower.

ELVIRA SIMIONESCU : Important Moments in the Evolution of the Conception on Physical Education in Romania in the Period 1876—1910 47

The article having pronouced features of a historical study, sinthesizes significant things in the documents of that period (1876—1910) in connection with the conception on physical education, with the evolution of that conception in different stages giving also a short information on the contemporary fo-rerunners' cocerns regarding the determination of the place and tasks of pysical education in the teaching process.

I. DRĂGAN : Le XVII-ème Congrès mondial de médecine sportive .59

I. DRAGAN : The 17-th World Congress for Sporting Medicine 59

L'auteur passe brièvement en revue les principaux moments du XVII-ème Congrès mondial de médecine sportive, déroulé à Ciudad de Mexico entre 7 et 11 octobre 1968. On présente les thèmes des débats du Congrés, en faisant des appréciations sur les mieux accuellis. On remarque, aussi, la présence des recherches roumaines et l'accueil qu'on leurs à fait le Congrès.

The author makes a short survey of the principal moments of the 17-th World Congress for Sporting Medicine which took place in Ciudad de Mexico between the 7-th and the 11-th of October 1968.

The subjects debated at the Congress are presented by makeing some comments on those which have been more appreciated.

The presence of the Romanian Science in this field as well as the way it was appreciated is also mentined.

Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

ANUL XXII NR. 3 MARTIE 1969

Prof. dr. docent ADRIAN IONESCU

Șef catedra de medicină a culturii fizice — I.E.F.S.

EDUCAȚIA SPORTIVĂ A COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR*

Medicii, care studiază cu interes și conștiinciozitate sportivii și activitatea lor, consideră că în sport exigențele cresc continuu și că pentru a se atinge și depăși performanțele actuale trebuie create condiții din ce în ce mai favorabile. Sportul de performanță necesită, pentru cei ce se dedică acestei forme de activitate, o orientare și o specializare timpurie, bazate pe o sănătate bună, pe o creștere normală și o dezvoltare armonioasă a corpului, pe aptitudini și potențialități naturale. Pentru obținerea unei perfecte adaptări la eforturile maximale este nevoie de o pregătire fizică îndelungată, realizată prin antrenamente metodice, iar pentru atingerea măiestriei și formei sportive de o continuă perfecționare tehnică a exercitării.

Studiul sportului de performanță a determinat dezvoltarea și aprofundarea cunoștințelor de biotipologie și biomecanică, de fiziologie și biochimie, de explorare funcțională și control medical, de fiziopatologie și traumatologie, de asistență medicală și recuperare a sportivilor accidentați. Antrenamentele, concursurile și întreaga viață sportivă ridică atîtea probleme, încît justifică, pentru cei ce le cunosc, existența și promovarea unei discipline medico-sportive de sine stătătoare

În ultima vreme, au fost emise două păreri, după care problemele medicale ale sportului ar putea fi soluționate foarte bine în cadrul medicinii generale sau al unor ramuri specializate ale acesteia. Aceste păreri sînt întreținute, în parte, de constatarea foarte justă că mulți medici ai sportivilor sînt preocupați exclusiv de problemele medico-biologice și de loc sau foarte puțin de problemele medico-pedagogice ale vieții sportive. Ei justifică existența și activitatea lor de medici specialiști numai prin contribuția

* Referat prezentat la Consfătuirea cu tema „Aspecte medicale actuale ale pregătirii sportive la copii și adolescenți", organizată de Societatea de medicina culturii fizice, București, 7 decembrie 1968.

*la rezolvarea problemelor ce se încadrează în domeniul medicinii, considerînd că aspectele psihologice, pedagogice sau sociale ale vieții sportive ar fi sarcini speciale și exclusive ale pedagogilor — profesorii de educație fizică sau antrenorii. Prin acest mod de a privi lucrurile se săvîrșește o evidentă inconsecvență și o atingere a spiritului de colaborare, întrucît cu toții sînt de acord ca pedagogii să-și însușească o serie de cunoștințe medico-biologice indispensabile pentru buna desfășurare a conducerii antrenamentelor și concursurilor; în schimb, medicii ignoră sau neglijează aspectele educative ale activității sportive. În realitatea vie a vieții sportive și mai ales în activitatea practică de fiecare zi, problemele medicale și cele pedagogice se suprapun sau se întrepătrund; ele obligă pe medici și pedagogi să colaboreze strîns la soluționarea lor. Noi am simțit de multă vreme necesitatea cunoașterii tuturor aspectelor și problemelor vieții sportive și am susținut cu convingere ideea colaborării permanente dintre medici și pedagogi.**

*Iată pentru ce, într-un raport prezentat la Consfătuirea metodico-științifică, organizată de Centrul de cercetări științifice al Consiliului județean pentru educație fizică și sport și de Facultatea de educație fizică a Universității din Timișoara, am căutat să dovedim importanța activității medico-pedagogice.***

Arătam în acest raport că la începutul dezvoltării educației fizice și a mișcării sportive, medicii încercau să rezolve singuri problemele medicale ce le reveneau de fapt, în timp ce profesorii de educație fizică și antrenorii reușeau, tot singuri, să facă față problemelor tehnice, metodice și de organizare. Cu timpul, sub imperiul necesității, o parte dintre medici au început să colaboreze cu pedagogii la supravegherea, controlul și îndrumarea activității practice, la orientarea și selecția sportivilor de performanță; ei au început să cunoască dorințele și nevoile pedagogilor și să asculte părerile și sugestiile foarte înțelepte ale celor cu mai multă experiență.

Medicii trebuie să asigure educația igienico-sanitară și să contribuie la organizarea rațională a timpului liber al elevilor și sportivilor; ei pot participa la educația multilaterală a acestora.

În cele ce urmează ne vom referi la contribuția pe care o pot aduce medicii la munca educativă și îndeosebi la promovarea ideii de educație sportivă a copiilor și adolescenților.

Activitatea sportivă întregește și îmbogățește efectele educației fizice; păstrînd caracterul de joc, specific acestor perioade de vîrstă, urmărește cu perseverență inițierea și pregătirea pentru sportul de performanță. În activitatea micilor sportivi va fi folosită metoda întrecerilor și stimularea dorinței de instruire tehnică și de perfecționare a aptitudinilor și deprinderilor motrice.

La aceste vîrste, atenția medicilor se concentrează asupra proceselor de creștere și dezvoltare a corpului; ei cercetează cu regularitate valoarea indicilor antropometrici și fiziologici pentru a surprinde din timp cele mai mici abateri, în sensul încetinirii sau al întîrzierii, al excesului sau devierilor de la normal.

Medicii și pedagogii bine orientați nu se preocupă numai de creșterea și dezvoltarea fizică sau de progresele în pregătirea sportivă a copiilor în creștere, ci urmăresc întotdeauna, cu o deosebită grijă, dezvoltarea diferitelor laturi ale vieții psihice a acestora. Ei știu că au datoria să favorizeze o justă repartiție a energiei vitale pentru realizarea unei dezvoltări fizice și psihice armonioase și să înlesnească satisfacerea tuturor necesităților pe care le reclamă viața biologică și socială. Armonia și echilibrul sînt condiții indispensabile pentru desfășurarea vieții normale. Fiecare copil sau adolescent are o energie potențială limitată și, în consecință, orice cheltuială excesivă în favoarea unei funcțiuni este o jertfă pentru celelalte funcțiuni, care rămîn deficitare. Natura este un „contabil" exact și nepărtinitor, ea împarte energia organismului în proporție cu necesitățile naturale ale fiecărei funcțiuni. Datoria noastră este să favorizăm această dreaptă repartiție de energie între funcțiunile fizice și cele psihice.

În organizarea vieții, copilăria și adolescența constituie perioade nu numai de creștere morfologică și dezvoltare funcțională; ele sînt destinate deopotrivă activităților instructiv-educative.

Situarea creșterii fizice și psihice în aceleași perioade de vîrstă nu este numai o soluție economică a naturii, ci capătă aspectul unui proces biologic unitar. Corelațiile genetice ale acestor procese de creștere și dezvoltare sînt pline de înțeles, atît pentru

---

* Colaborarea dintre medic, antrenor și sportiv, în activitatea de cultură fizică, ziarul „Sportul Popular" nr. 4059/3 iulie 1962.

** Activitatea medico-pedagogică în educația fizică și în sport. A XV-a Consfătuire metodico-științifică de educație fizică și sport, Herculane, 15—16 iunie 1968.

medici, cît și pentru educatori. De altfel, pedagogii tuturor timpurilor au încercat să cultive în ființa plăpîndă și maleabilă a copilului mic, așa-numitele „bune deprinderi", care cuprind în înțelesul lor dublul aspect: fizic și psihic.

Pentru a se adapta mai bine scopului educativ, activitatea sportivă a copiilor și adolescenților trebuie să țină seama de particularitățile morfo-funcționale și de evoluția psihică a fiecărei perioade de vîrstă. Pe măsură ce copiii cresc, dezvoltarea motrică este dublată de o dezvoltare senzorială și emoțională corespunzătoare: cu timpul, se perfecționează funcțiile de orientare și de cunoaștere, iar mișcările devin mai abile și mai coordonate. Adolescenții trec la început printr-un stadiu de accentuată sensibilitate afectivă, în timpul căruia mișcările lor sînt mai ample, dar le lipsește forța și rezistența. În stadiul următor, o dată cu dezvoltarea voinței, funcțiile motoare se diferențiază destul de evident, așa încît se poate începe specializarea în anumite ramuri sportive.

O altă sarcină a medicilor este controlul permanent al stării de sănătate a tuturor celor ce practică exerciții fizice.

Sănătatea este o temelie solidă a vieții biologice normale și o condiție indispensabilă pentru viața psihică activă și productivă. O sănătate șubredă nu poate fi compatibilă cu activitatea sportivă, nici chiar sub formele sale cele mai elementare.

*Se poate vorbi în schimb de o „educație sportivă" a tuturor copiilor și adolescenților, care ajunși la vîrsta tinereții să-și fi însușit „spiritul sportiv", și „modul sau stilul sportiv de comportare", ce înfrumusețează și înnobilează această vîrstă.**

Înainte de toate, ceea ce caracterizează educația sportivă a copiilor și adolescenților este tocmai spiritul de emulație, stimularea dorinței lor de a deveni (prin exerciții fizice) mai iuți și mai îndemînateci, mai puternici și mai rezistenți. Pentru ei, întrecerile sînt un prilej de manifestare a abilităților înnăscute, a însușirilor constituționale și a aptitudinilor încă nevalorificate. Pentru medici și educatori, aceste manifestări constituie cea mai bună ocazie de a cunoaște mai bine pe copii, de a-i orienta pe calea cultivării înclinațiilor naturale și de a-i ajuta în străduințele lor.

În urma întrecerilor, cei mai bine dotați se vor situa, desigur, în fruntea celor din grupa lor, dar și cei mai puțin dotați se vor strădui să-i ajungă, ba chiar să-i întreacă pe cei dintîi. Depășirea stării de mediocritate este o dorință vie, care trebuie să fie întotdeauna sprijinită și încurajată.

Pentru cei foarte puțin dotați și chiar deficienți, noțiunea de sportivitate se poate concretiza în tendința de a se întrece pe sine însuși, această autodepășire putînd să ducă la rezultate nesperate.

Adevăratele întreceri sportive se fac însă pe bază de pregătire temeinică; pregătirea bună aduce după sine o desăvîrșită încredere în forțele proprii și generează dorința de a participa la întreceri, de a lupta și de a învinge.

Un alt caracter esențial al întrecerii sportive este lealitatea, corectitudinea, sinceritatea în intenții și în fapte. Un adevărat sportiv știe să învingă fără trufie și înfumurare, sau să fie învins fără invidie sau ranchiună.

Tendința spre mai bine în activitatea sportivă, spre depășirea mediocrității și atingerea unor rezultate optime, necesită eforturi susținute, care utilizează o bună parte din energia organismului. Mecanismele de restabilire după efort și de supracompensare a cheltuielilor, favorizează trecerea la eforturi din ce în ce mai mari și la rezultate din ce în ce mai bune.

Probele sportive solicită la maximum centrii psiho-motori și înmulțesc asocierile dintre gîndire și mișcare. Mișcarea conștientă devine gîndire în acțiune, iar gîndirea — mișcare în pregătire.

La realizarea probelor contribuie nu numai reprezentarea mișcărilor învățate mai înainte, ci și imaginația creatoare a copilului sau adolescentului. Ei utilizează în competiții întreaga lor capacitate de analiză a situației, de înțelegere a condițiilor, de apreciere a perspectivelor, de orientare și de adaptare a acțiunilor.

Prin mișcare, procesele psihice sînt mai strîns legate de propriul lor corp, întărind astfel conștiința „eu"-lui și unitatea psiho-fizică. Caracterul intensiv și competitiv al activității sportive determină o participare activă a fondului emoțional individual, care poate influența în sens pozitiv sau negativ randamentul fizic. Emoțiile pozitive au efecte stimulatoare; ele mobilizează energia, sporesc eficacitatea efortului și îmbunătățesc rezultatele. Aceste emoții justifică încrederea și însuflețirea cu care copiii și adolescenții participă la concursuri, elanul cu care se avîntă în întreceri și satisfacția pe care o manifestă la obținerea succesului. Emoțiile negative frînează activitatea spor-

---

* Vezi articolul „Educația sportivă", revista „Educația pionierească", nr. 6/iunie 1963, pag. 56—58.

tivă, provocînd stări de încordare excesivă sau de timiditate, de agitație și de teamă, sau, dimpotrivă, de indiferență și inerție, de inhibiție și stîngăcie.

Copilul și adolescentul, sănătoși și bine pregătiți din punct de vedere fizic și psihic, avînd o bună educație sportivă, se bucură de o viață afectivă optimistă și luminoasă.

Sentimentele de prietenie și spiritul de echipă, care se dezvoltă în colectivele de copii și adolescenți sînt deosebit de intense și îi leagă într-o comunitate durabilă de simțiri și năzuințe, colorate cu o deosebită prospețime și puritate.

Educația sportivă dezvoltă mai ales voința, atît sub aspectul deciziilor juste, cît și al acțiunilor prompte care le urmează.

Voința se manifestă atît în logica raționamentelor, cît și în stăpînirea pornirilor, în capacitatea de a lupta pentru a învinge greutățile, și în rezistența față de senzațiile neplăcute ale oboselilor.

Eforturile fizice intense sau de lungă durată se desfășoară sub influența voinței și voind, înveți să vrei!

Educația sportivă înseamnă educația unei voințe neclintite, dîrze, neșovăitoare. Voința susține curajul și inițiativa, perseverența și stăruința în acțiune. Prin voință se ajunge la stăpînirea de sine și, în consecință, la disciplină și ordine.

Educația sportivă întărește temperamentul și formează caracterul copiilor și adolescenților, contribuind astfel la dezvoltarea personalității.

★

Din această scurtă analiză a educației sportive și a efectelor ei se pot trage cîteva concluzii utile.

— În primul rînd, va fi necesar să ne deprindem cu noțiunea de „educație sportivă" și să înțelegem rostul ei ca factor de întregire a educației fizice.

— Să considerăm educația sportivă ca o contribuție importantă la formarea omului nou, robust și energic, curajos și hotărît, destoinic și disciplinat, altruist și drept.

— Să facem ca spiritul sportiv și stilul sportiv în comportare să fie însușit și aplicat atît în școală, cît și în afara școlii.

tehnică
metodică
antre
nament

MATEI — UNELE ASPECTE ALE PREGĂTIRII BOBERILOR ÎN PERIOADA PRECOMPETIŢIONALĂ — pagina 6

CÎRLIGELU RĂCĂŞAN — CONTRIBUŢII LA PREGĂTIREA FIZICĂ PRIN METODA CULTURISTĂ — 10

TĂNĂSESCU — CONTRIBUŢII LA METODICA ÎNVĂŢĂRII ELANULUI PENTRU SĂRITURA ÎN LUNGIME LA COPII — 14

Prof: ION MATEI

UNELE ASPECTE ALE PREGĂTIRII BOBERILOR ÎN PERIOADA PRECOMPETIŢIONALĂ

A. Pregătirea tehnico-tactică

Trecerea la activitatea pe zăpadă marchează începutul activității de bază (boberul găsindu-se într-un stadiu avansat al pregătirii sale fizice generale și specifice) fiind o continuare a etapei în care pregătirile au fost efectuate la altitudine, în condiții naturale cu o intensitate crescîndă. Etapa care urmează — premergătoare concursurilor — se subdivide în două : acomodarea și pregătirea specială pentru concurs.

1. Acomodarea...

durează aproximativ două săptămîni (uneori și mai puțin în funcție de măiestria sportivă) și comportă un stadiu pe zăpadă (șosea sau pe porțiuni de pîrtie pînă la amenajarea ei completă). De exemplu, boberii care s-au pregătit pentru actualul sezon internațional, au construit o mică pîrtie la Piatra Arsă, în Bucegi, pe care s-au antrenat perfecționînd starturile, instalarea și pozițiile în bob, manevrarea de pilotare și frînarea etc. Apoi se continuă cu coborîri efectuate pe pîrtia de concurs. Pentru toate categoriile de sportivi, dar mai ales pentru începători, primul stadiu pe zăpadă constituie un bun prilej de acomodare cu conducerea și alunecarea bobului a cărei viteză crește treptat. În lipsa unei zăpezi corespunzătoare care să permită alunecarea cu bobul pe porțiuni scurte de teren (30—50 m) pot fi improvizate pîrtii de lansare a bobului pe care să perfecționeze procedeele de luare a startului, efectuarea elanului, sincronizarea acțiunilor echipajului, perfecționarea ritmului și tempoului în alergarea pe gheață, urcarea în bob etc.

Trecerea pe pîrtia de concurs se face pe bobul de două persoane care deși este mai „nervos" și mai puțin stabil, este mai ușor de manevrat (în comparație cu cel de patru persoane).

Dacă accesul este permis pe pîrtia încă neterminată, se fac primele coborîri pe distanțe scurte, incluzîndu-se și cîteva viraje, fără a se obține o viteză mare. Dacă pîrtia este terminată se folosesc porțiuni de pîrtie plecînd de la 500 m, 1 000 m lungime (aceasta pentru categoriile inferioare), fără a abuza de lucru pe distanțe scurte. Aceasta, deoarece un viraj se atacă cu totul diferit la 30 km/oră comparativ cu cel la o viteză de 100 km/oră. Echipajele de categorii superioare de clasificare pot folosi jumătate de traseu sau traseul întreg, mărind progresiv viteza, o dată cu numărul de coborîri.

Antrenorul are la îndemînă mijloace pentru a delimita viteza, asigurînd o bună gradare a ei : stabilirea porțiunilor de frînare, amplasarea pe zăpadă în porțiuni drepte, timp de coborîre etc.

Entuziasmul începutului de sezon dă boberilor încredere nelimitată în posibilitățile lor, tentîndu-i să treacă mai rapid peste unele etape. Această tendință este periculoasă. De aceea antrenorul trebuie să fie foarte exigent în respectarea programului de lucru.

Pentru început, frînarea de 3 sau 2 ori pe liniile drepte dă posibilitatea pilotului să evolueze într-un regim de mai mică solicitare nervoasă. Cu toate acestea, coborîrea trebuie efectuată cu aceeași atenție. Pe măsură ce numărul coborîrilor crește, se micșorează numărul de frînări sau chiar se renunță la frînare. Antrenorul își îndreaptă atenția nu numai asupra acțiunilor pilotului, ci și a celor ale frînarului, supraveghind poziția lui în bob, echilibrul, aportul la start etc. Aceasta îl va duce, în final, la concluzia cea mai justă în alegerea cuplurilor de concurs.

Pe parcursul acestei etape, curba intensității efortului înregistrează o scădere, în timp ce volumul crește. Această scădere se face cu scopul de a oferi boberilor posibilitatea de a intra mai odihniți în noua etapă de pregătire.

Educație fizică și sport, nr. 3/1969, pag. 6

2. Pregătirea specială pentru concurs

Această perioadă durează pînă în jurul datei de 15 ianuarie, încheindu-se o dată cu programarea primului concurs.

Problemele care se pun în timpul acestei pregătiri sînt mult mai complexe, întrucît intensitatea lucrului crește. Perfecționarea tehnicii și tacticii în condiții de concurs, educarea calităților morale și de voință la un înalt nivel, deci, obținerea formei de concurs este o sarcină delicată.

Treptat, boberii acumulează noi cunoștințe, se simt mai degajați, evoluînd într-un regim de viteză ridicat „simt" mai bine bobul și pîrtia, realizînd acea legătură intimă — om — pîrtie — atît de necesară.

Boberii sînt supuși unor solicitări mari din punct de vedere fizic și nervos, de aceea problema dozării acestor solicitări este foarte delicată și necesită multă atenție. Coborîrile cu viteză maximă de concurs, trebuie alternate cu coborîri de studiu, de tatonare pe anumite porțiuni de pîrtie. În această etapă, startul se perfecționează, atît sub raport tehnic, cît și al potențialului fizic și motric.

Boberii evoluează pe ambele boburi (de două și de patru persoane). Acest lucru nu se face însă la întîmplare, deoarece conducerea și stabilitatea diferă de la unul la celălalt. De altfel, studiind regulamentul, vom afla că cele două probe sînt distincte, fiecare fiind precedate de trei zile de antrenament. Deci, un număr de zile de antrenament vor fi afectate bobului de patru persoane, apoi se va trece la antrenament pe bobul de două persoane.

Pînă la competițiile oficiale mai importante (campionatele naționale, campionatele europene sau mondiale) boberii participă la antrenamente controlate și la diferite concursuri cu caracter de pregătire, în care se acumulează experiența, se cunosc adversarii și posibilitățile proprii.

În domeniul bobului, ca de altfel și în cel al schiului, antrenorul este adesea pus în dificultate datorită imposibilității de a putea urmări evoluția elevilor săi pe tot parcursul traseului și de a le da indicațiile necesare imediat după coborîre. El își exercită funcția, de multe ori, apelînd la ajutoare (amplasarea unor observatori în porțiunile „cheie", fotografieri, filmări, pichetarea intrărilor sau ieșirilor din viraje, utilizarea aparatelor de radio recepție, cronometrările personale la start și pe porțiuni de pîrtie, cronometrările oficiale pe 50 m, 500 m etc.). Pe baza informațiilor personale și cu cele furnizate de ajutoare, antrenorul dă soluțiile pentru remedierea greșelilor. Dar, indicațiile sosesc de cele mai multe ori cu întîrziere, astfel că ele nu au eficiența dorită. Evident, soluția utilizării radioului și, mai ales, a magnetoscopului este foarte bună dar nu este la îndemîna oricui.

3. Studiul pîrtiei

Studiul pîrtiei constituie una din problemele de o importanță majoră, căreia trebuie să i se dea toată atenția. De acest studiu este condiționată nu numai obținerea unui rezultat superior, ci și securitatea echipajului. Fiecare pîrtie își are particularitățile sale, un anumit profil, o anumită „alură". Dacă adăugăm faptul că de la o zi la alta configurația ei se modifică — ca urmare a variațiilor de temperatură, reamenajării, împrospătarea stratului de gheață etc. putem avea imaginea necesității unei studieri multilaterale, atente, minuțioase nu numai de către pilot, care are întreaga răspundere, ci și de frînar sau mijlocaș. Pentru ce insistăm ca și echipajul să participe la studiul pîrtiei ? Pentru motivul că în timpul coborîrii, datorită poziției în bob, care îl obligă pe sportiv la o anumită ținută a capului, echipierii nu au posibilitatea de a privi direct pîrtia, ci mai mult periferic. Echipajul trebuie să știe în orice clipă unde se află, pentru a sesiza cele mai dificile momente ivite pe traseu, mai ales la schimbările de planuri și pantă, unde acționează forțe puternice. La rîndul său, frînarul trebuie să fie pregătit să intervină rapid și eficace, în momentul cel mai potrivit pentru a preîntîmpina un accident.

Cunoașterea multilaterală a pîrtiei, comportă în primul rînd studierea amănunțită a planului pîrtiei. Acesta este primul contact teoretic cu datele tehnice, privind amplasarea pîrtiei, lungimea, diferența de nivel, înclinația maximă și minimă a pîrtiei, numărul și forma virajelor etc. La acest studiu se adaugă descrierea și aprecierile făcute de antrenor sau alți concurenți cu experiență. În faza următoare se trece direct la contactul cu pîrtia, făcîndu-se prima recunoaștere. Pilotul și echipajul său parcurg de cîteva ori pe jos traseul, studiindu-l de sus în jos, de la plecare, la sosire. La prima recunoaștere se înregistrează forma generală a pîrtiei, numărul de viraje și

ceea ce le caracterizează, aspectul racordajelor și al liniilor drepte, înclinația pîrtiei, linia ideală a coborîrii. La cea de a doua recunoaștere se trece la un studiu amănunțit din punct de vedere tehnic și tactic al pîrtiei. Astfel, se studiază porțiunea de pîrtie pentru start, virajele, racordările lor, intrările, înălțimea traiectoriei, ieșirile din viraj, modalitatea de trecere în labirint, lungimea și caracterul liniilor drepte, sosirea în final, reperarea celor mai dificile pasaje și modalitățile de abordare a lor.

La recunoașterea următoare se urmărește cu atenție aspectul gheții, neregularitățile care pot influența asupra pilotării, stabilirea planului de efectuare a primei coborîri cu bobul.

În afara acestor recunoașteri ale traseului, primele coborîri cu bobul nu fac altceva decît să completeze informațiile precedente, sondînd pîrtia în condiții concrete, studiind atacarea virajelor în funcție de anumite viteze, abordarea porțiunilor „cheie", căutarea continuă a liniei de coborîre ideală.

Înaintea fiecărei ședințe de antrenament și după fiecare manșă, este obligatorie o recunoaștere a pîrtiei. Aceasta se face cu scopul de a sesiza eventualele modificări în compoziția gheții ca și reîmprospătarea imaginii momentelor de acționare pe diferitele porțiuni de traseu.

Studiul pîrtiei în diferitele sale ipostaze, pretinde din partea pilotului o atenție dublată de calitatea de fin observator, capacitate de memorare și anticipare etc.

Exemplu de plan tactic în vederea unei curse

a) **Înaintea primei manșe la bob-două persoane**

Caracterizare generală : competiție interesantă, adversari puternici, în continuă ascendență de formă. Pîrtia în stare optimă de funcționare. Poziția prin tragere la sorți avantajoasă. Echipajul bine pregătit. Rezultatele din antrenamente îl indică printre favoriți.

Scop final : toate eforturile pentru obținerea unui rezultat bun de la prima manșă în jur de 1',20" 20/100.

Măsuri imediate : studierea amănunțită a traseului, de două ori, înainte de plecare în cursă cu reflectare la labirint, virajul 6 și 12. Start energic în jurul a 6",15/100 — 6"20/100.

b) **După prima manșă**

Caracterizare generală : evoluție acceptabilă. Rezultat în poziția a III-a la 15/100 de primul.

Factorii care au influențat coborîrea și măsuri imediate

— Start inferior adversarilor direcți cu 20/100 (lipsă de coordonare și sincronizare a acțiunilor echipierilor, urcare timpurie în bob. Se impune o mai bună mobilizare și atenție la comanda care declanșează „smulgerea" bobului.

— Primii 50 m timp inferior adversarilor direcți cu 25/100 (amplificarea mișcărilor de balans în labirint). Se impun manevre decise din partea pilotului iar din partea echipajului, menținerea corectă în axul longitudinal al bobului etc.

— Planul tactic trebuie să fie concis, oprindu-se numai asupra problemelor esențiale, lăsînd pilotului posibilitatea de a reflecta și a alege soluția cea mai potrivită.

4. **Pregătirea materialului**

Nu insistăm asupra necesității verificării amănunțite a bobului, a pregătirii speciale a patinelor după antrenament și înaintea fiecărei manșe din concurs. Ne vom ocupa mai mult de problema *echilibrului bobului.*

În această direcție, italienii au găsit o soluție simplă, plasînd centrul de greutate la o distanță de la 4 la 6 cm în urma mijlocului bobului. Bobul, cu echipajul instalat, este plasat pe un rulou metalic în jurul căruia poate bascula dinainte înapoi. Sînt posibile două soluții :

1. Ruloul este plasat la mijlocul bobului iar bobul poate fi ridicat de partea din spate, exersînd o forță dirijată de jos în sus, de la 10—20 kg.

2. Ruloul este plasat la 4—6 cm în urma mijlocului bobului iar acesta, liber, trebuie să-și găsească poziția de echilibru. Dacă bobul astfel plasat nu este într-o poziție

de echilibru satisfăcătoare, deplasăm barele de lest din lăcaşurile lor, pentru a efectua corecţia necesară. Soluţia a II-a este mai acceptabilă, deoarece nu necesită unelte dinamometrice de tracţiune. Plasarea centrului de greutate puţin înapoia mijlocului bobului creează următoarele avantaje :

a) partea din urmă poate servi ca punct fix ansamblului, mai ales în momentul delicat al schimbării planurilor ;

b) patinele din faţă vor fi puţin descărcate, ceea ce va oferi mai multă suplete direcţiei necesară în pilotare. O echilibrare defectuoasă a bobului are drept consecinţă derapajul şi dificultăţile de pilotaj.

5. Competiţia

În instruirea tinerilor, ca şi în pregătirea pentru marea performanţă, trebuie să se intre în competiţii.

Studiind sistemul de organizare a activităţii competiţionale, în diferite ţări cu tradiţie, observăm că atît la începător cît şi la avansat sau boberul consacrat, există o serioasă preocupare metodică. Pentru începători şi avansaţi se organizează concursuri de stradă, întreceri pe pîrtia de concurs în condiţii de viteză redusă, concursuri pe diferite categorii de clasificare etc.

Pe o treaptă mai înaltă, participarea la o mare competiţie este precedată de concursuri de selecţie şi concursuri pe pîrtii diferite (atunci cînd sînt îngheţate mai multe pîrtii, în străinătate).

La ce vîrstă se intră în competiţii şi la ce vîrstă se încheie activitatea competiţională la bob ?

În jurul a 18 ani, tînărul care a efectuat un stadiu preliminar de instruire tehnică şi a participat la concursurile de stradă, poate participa la competiţia pe pîrtia de concurs. Marile performanţe au fost obţinute la o vîrstă înaintată — 34—38 de ani (Monti, Thaler, Panţuru), deoarece formarea unui bober de clasă necesită ani îndelungaţi de practică şi experienţă.

Există desigur şi o limită, pe care mulţi o apreciază în jurul a 40 de ani.

Pentru a dobîndi o formă corespunzătoare, boberul caută să aibă cît mai multe coborîri de antrenament, dacă se poate pe pîrtii diferite. Coborîrile necesită însă un mare consum de energie nervoasă, mai ales cele în cadrul unor competiţii importante. Este bine ca între concursuri să se asigure timp de refacere fizică şi nervoasă şi un control medical periodic. Actualul sistem competiţional naţional şi internaţional nu suprasolicită boberii.

B. Pregătirea teoretică

Se realizează prin lecţii speciale, şedinţe de pregătire, de analiză a participării la competiţii, lecţii cu caracter practic, prin folosirea mijloacelor de informare vizuală : filme, fotografii, planşe etc.

În această sferă intră următoarele :

— Cunoaşterea problemelor legate de construcţia pîrtiilor (problemele legate de configuraţie, starea gheţii etc.).

— Cunoştinţe legate de construcţia bobului.

— Cunoştinţe de mecanică simplă, aerodinamică, tehnica şi tactica pilotării, frînării etc.

— Cunoaşterea regulamentului.

— Cunoştinţe legate de biomecanică, antrenament (mijloace, metode, obţinerea şi menţinerea formei sportive, noţiuni de igienă, regim de viaţă şi odihnă etc.). Fără o pregătire teoretică corespunzătoare practicarea acestui sport este de neconceput, datorită posibilităţilor multiple de producere a accidentelor.

C. Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică a boberilor se canalizează spre : îmbunătăţirea calităţilor intelectuale (atenţia, gîndirea rapidă, memoria, discernămîntul), morale (spiritul de sacrificiu, de răspundere, de conştiinciozitate, disciplină etc.), de voinţă (hotărîrea, stăpînirea de sine, curajul, puterea de concentrare) acestea reprezentînd un tot unitar, mult solicitat în orice clipă în antrenamente şi competiţii.

La dezvoltarea acestor calităţi îşi aduc contribuţia mai mulţi factori : antrenorul, societatea, colegii de echipă etc.

Nu intenționăm să ne referim la multiplele aspecte ale sferei de influențare psihologică generală, unde antrenorul trebuie să discearnă momentele și soluțiile cele mai potrivite ci ne vom opri asupra unor aspecte legate de pregătirea pentru concurs și în timpul concursului :

a) formarea la boberi a acelor stări psihologice care să le permită cea mai bună comportare în concurs, în funcție de condiții, adversari, țări etc. ;

b) asigurarea unei stări corespunzătoare solicitărilor din concurs, vizînd atît modelarea gradului de afectivitate, cît și păstrarea intactă a energiei psihice și fizice a sportivului ;

c) folosirea metodelor de relaxare atît pentru lupta contra oboselii și a durerilor apăsătoare din regiunea lombară etc. cît și a reglării stării de calm și destindere, perfecționarea atenției și capacității de concentrare, îndepărtarea stării de teamă etc. ;

d) folosirea „încălzirii" înainte de fiecare manșă, atît din punct de vedere fizic cît și psihic.

Asist. univ. VIOREL CÎRLIGELU
Institutul politehnic — Cluj
Dr. TIBERIU RĂCĂȘAN
Medic specialist — Cluj

CONTRIBUȚII LA PREGĂTIREA FIZICĂ PRIN METODA CULTURISTĂ

Pregătirea fizică multilaterală contribuie la dezvoltarea permanentă a aptitudinilor fizice ale omului, la ridicarea capacității de lucru și coordonării în activitatea tuturor sistemelor și aparatelor întregului organism al sportivului, la atingerea unor indici ridicați în ceea ce privește forța, viteza, îndemînarea și rezistența.

În munca cu tineretul nu trebuie să se uite niciodată că în antrenamentul sportiv este necesar să se rezolve sarcina dezvoltării armonioase și corecte a organismului tînăr, în creștere, avîndu-se mereu în vedere faptul că performanțele sportive înalte cer o dezvoltare corespunzătoare aptitudinilor fizice ale sportivului. Este cunoscut că cei mai buni sportivi din diferite ramuri de sport, cu rare excepții, sînt oameni cu o dezvoltare fizică multilaterală, armonioasă. Nivelul înalt al performanțelor sportive necesită prin urmare o bună pregătire fizică multilaterală.

Exercițiile cu greutăți pot fi considerate ca o metodă prețioasă pentru dezvoltarea forței și întărirea diferitelor grupe musculare. Ca una din metodele folosirii exercițiilor cu greutăți, metoda culturistă experimentată de noi, începînd din anul 1962, pe grupe de începători, a avut drept scop dezvoltarea forței și hipertrofierea diferitelor grupe musculare ale sportivilor în vederea unei dezvoltări fizice armonioase.

Din anul 1962 și pînă în prezent am experimentat această metodă fără a urmări un scop estetic în sine și am aplicat-o ca mijloc al pregătirii fizice multilaterale a sportivilor, în vederea practicării diferitelor ramuri ale sportului de performanță și în special al halterelor. În această perioadă am lucrat cu 82 de tineri în vîrstă de pînă la 19 ani, elevi și studenți, pe bază de fișe medicale individuale, efectuînd măsurători inițiale și periodice ale conturului grupelor musculare mari și forța musculară, cu ajutorul dinamometrelor (palmar, scapular și lombar), făcînd și unele fotografii ale subiecților.

Programul de dezvoltare generală s-a desfășurat din 2 în 2 zile, durata unei lecții fiind de 80—120 de minute. Încrucișarea a reprezentat 65—90 la sută din forța maximă

a fiecărui grup muscular, avînd în vedere că metoda se aplică analitic pentru grupele musculare mari. Exercițiile au fost executate în perfectă corelație cu respirația, în sensul că s-au evitat blocările cutiei toracice și urmările nefavorabile ale fenomenului de sforțare. Expirația a fost făcută la fiecare repetare în momentul activ al mișcării, ritmic și continuu, controlată în mod conștient.

Avîndu-se în vedere că, în general, sistemul cardio-respirator al sportivilor care practică exercițiile de forță nu este dezvoltat în proporția sistemului lor muscular, se impune necesitatea alternării efortului specific, cu exerciții de alergare în aer liber, natație, fotbal redus etc. în una dintre zilele sfîrșitului săptămînii, în care nu se desfășoară antrenamentul specific. Volumul global al antrenamentului l-am împărțit în 3 perioade.

I. PERIOADA DE ACOMODARE durează 1—3 săptămîni. În această perioadă am urmărit educarea unei respirații corecte — costal superioară și diafragmatică — în corelație cu dezvoltarea musculaturii abdominale, prin exerciții simple de picioare (la saltea, scară fixă și capră), iar la sfîrșitul perioadei de acomodare aceleași exerciții s-au executat cu îngreuiere (sandale de plumb de 3 kg, mingi medicinale de 3—5 kg și haltere de 2—10 kg).

PROGRAM DE GIMNASTICĂ PENTRU PERIOADA DE ACOMODARE

Partea pregătitoare

1. Alergare ușoară cu călcîiele la șezută, genunchii la piept, picioarele întinse înainte.
2. Stînd cu fața la oglindă: încrucișări, extensii, rotații de brațe; răsuciri ale trunchiului cu brațele întinse lateral; respirații ample (costal-superioară), cu accent pe expirația prelungită.

Partea fundamentală

1. Din culcat cu spatele pe saltea: „bicicleta"; ridicarea picioarelor întinse înainte, alternativ și coborîrea lor prin forfecare; rotații ale picioarelor alternativ și simultan, în ambele sensuri; ridicarea picioarelor întinse, în trepte, și coborîrea lor încet și uniform; respirații ample-diafragmatice și extensii cu bastonul ținut la spate.
2. Din atîrnat cu spatele la scara fixă: „bicicleta"; tragerea genunchilor la piept și întinderea picioarelor în jos; ridicarea picioarelor în echer; rotații și pendulări laterale ale picioarelor.
3. Din șezînd cu fața la scara fixă, picioarele fixate: ridicarea trunchiului și coborîrea lui; ridicarea simultană a picioarelor și a trunchiului în echer.
4. Din șezînd pe capră cu picioarele fixate la scara fixă: coborîrea trunchiului sub orizontală și revenire cu fața în jos și în sus.

Partea de încheiere

1. Exerciții cu mingi medicinale: împingeri, aruncări, ridicări.
2. Alergare relaxată și respirații ample.

II. PERIOADA SPECIFICĂ, de dezvoltare propriu-zisă, durează de la 6 luni, la 1—2 ani pentru sportivii care practică alte sporturi. Pentru aceștia lecțiile în care se folosesc greutăți vor alterna cu jocul cu diferite mingi în aer liber, în scopul efectuării multiplelor alergări în aer curat pentru o bună oxigenare a țesuturilor. Sportivii care practică alte sporturi vor efectua programul cu haltere în perioada de tranziție și pregătitoare în sală, în lunile de iarnă, efectuînd cîte 3 antrenamente pe săptămînă, de preferință dimineața cînd organismul este odihnit. Ele vor forma o bună completare a pregătirii fizice generale și vor ajuta însușirea tehnicii.

Fiecare exercițiu din cadrul programului de greutăți s-a executat prin 6—10 repetări în ritm lent, în 2—8 serii pentru fiecare grupă musculară, cu pauză între serii de 2—4 minute. După o etapă de lucru în momentul în care greutatea devine prea ușoară fiind sub 65 la sută din forța maximă măsurată cu dinamometrele, s-a trecut la mărirea greutăților cu un grad corespunzător posibilităților individuale. În general, considerăm că dacă sportivul poate executa mai mult de 10 repetări într-o serie cu anumită greutate, aceasta este prea mică și trebuie deci să se efectueze o nouă îngreuiere; în caz contrar, efectul produs va fi lent sau nu se va observa nici un progres. La sportivi, în faza terminală a fiecărei ultime serii, pentru fiecare grupă musculară, greutatea a

fost menținută la nivelul optim al dezvoltării contracției izometrice a mușchiului respectiv, solicitînd la maximum tensiunea musculară. La ultima lecție din săptămînă, fiecare sportiv a executat același program, în 2—4 serii pentru fiecare grupă musculară, ultimele 2 serii executîndu-se cu greutăți maxime, la nivelul posibilităților individuale.

PROGRAM CU HALTERE PENTRU TINERET (PESTE 16 ANI)

Partea pregătitoare

1. Alergare cu picioarele la șezută, genunchii la piept, cu pași încrucișați și adăugați.
2. Încălzire cu greutățile de 6—10 kg. Din stînd, ridicarea brațelor întinse lateral, ridicarea brațelor prin față simultan deasupra capului, răsucirea trunchiului cu greutăți susținute cu mîinile întinse în lateral.
3. Din culcat pe spate pe banca de gimnastică : depărtarea și apropierea brațelor întinse la nivelul pieptului, întinderea brațelor pe lîngă cap simultan sub orizontală și revenire cu brațele întinse la nivelul pieptului.

Partea fundamentală

Greutățile cu care se execută exercițiile vor fi de : 20, 40, 60 și 80 de kilograme.
1. Din stînd depărtat cu trunchiul menținut la unghi drept, rotarea brațelor cu bara pe lîngă piept.
2. Din stînd, ridicarea halterelor cu brațele întinse, prin înainte în sus.
3. Din stînd cu haltera ținută la nivelul bazinului, ridicarea halterei deasupra capului, cu coatele înainte.
4. Din stînd cu trunchiul menținut la unghi drept, greutatea susținută în spate la nivelul genunchilor, ridicarea ei cu brațele în sus, păstrînd neschimbată poziția corpului.
5. Din fandat înainte cu sprijinul brațului pe piciorul din față, îndoirea și întinderea brațului liber cu haltera.
6. Din stînd depărtat cu o halteră în fiecare mînă, îndoirea și întinderea brațelor în sus.
7. Din stînd depărtat cu o halteră în fiecare mînă, îndoirea laterală a trunchiului cu tragerea unei haltere sub axilă.
8. Din culcat pe spate pe banca de gimnastică, împingerea greutății de la piept întinderea brațelor sub orizontală, flexia și extensia acestora, cu revenire în poziția de plecare.
9. Din stînd, îndoirea brațelor simultan cu haltera de 10—20 kg în ritm rapid și cu 40 kg, de cîteva ori, în ritm lent.
10. Din stînd cu brațele întinse deasupra capului, apucînd bara cu mîinile de mijlocul ei, îndoirea și întinderea brațelor în spate.
11. Genuflexiuni și ridicarea alternativă pe vîrful unui picior, cu haltera pe spate.
12. Din stînd cu fața la cadrul fix cu scripeți, depărtarea brațelor întinse în lateral, apăsarea mînerelor în jos, pe lîngă corp, cu brațele întinse, cu spatele la cadru. adducția și abducția brațelor.

Partea de încheiere

1. Jocuri cu mingea medicinală folosind elemente de împingere de la piept, aruncări de deasupra capului, aruncări peste cap, printre picioare etc.
2. Alergare ușoară, relaxare și respirații ample.

III. PERIOADA DE MENȚINERE

Exercițiile se pot executa toată viața ; efortul și volumul de lucru menținîndu-se la un nivel constant și va descrește treptat, cronologic cu vîrsta, pentru a fi în concordanță întotdeauna cu nivelul posibilităților individuale.

REZULTATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

Prezentăm în continuare pentru exemplificare 3 cazuri mai semnificative din punctul de vedere al dezvoltării volumului muscular, al forței și al indicilor fiziologici

principali, la un interval de un an de practicarea exerciţiilor cu greutăţi, prin metoda culturistă (tabelul nr. 1).

Tabelul nr 1

Numele prenumele vîrsta		M. I. 19 ani înregistrări		D. I. 18 ani înregistrări		D. F. 19 ani înregistrări	
		Iniţiale	Actuale	Iniţiale	Actuale	Iniţiale	Actuale
Perimetrul braţelor (dreptul - stîngul)	în relaxare	31 - 30 cm	36 - 37 cm	26 - 26 cm	30,5-30 cm	31 - 30 cm	36 - 35 cm
	în contracţie	35 - 33 cm	38 - 42 cm	29 - 29 cm	33,5-33,5 cm	34 - 33 cm	39 - 38 cm
Perimetrul antebraţelor (dreptul - stîngul)	în relaxare	28 - 27 cm	30 - 31 cm	25 - 24 cm	27,5-26,5 cm	26 -26 cm	28 -27,5 cm
	în contracţie	29 - 29 cm	31 - 32 cm	26 - 26 cm	28 - 27,5 cm	27 - 27 cm	29,5-28,5 cm
Perimetrul coapselor (dreapta - stînga)	în relaxare	50 - 51 cm	49 - 50 cm	50 - 50 cm	51 - 51 cm	52 - 53 cm	54 - 56 cm
	în contracţie	53 - 51 cm	50 - 51 cm	51 - 51 cm	52 - 51,5 cm	53 - 54 cm	55,5 - 57 cm
Perimetrul gambelor (dreaptă - stîngă)		37 - 37 cm	36 - 37 cm	33 - 34 cm	33,5 - 34 cm	37 - 37 cm	38,5 - 38,5 cm
Înălţimea bustului		178/94,5 cm	178/94,5 cm	167/86 cm	168,5/87 cm	184/95 cm	184/95 cm
Greutatea		71 kg	73 kg	67 kg	67,5 kg	79 kg	80 kg
Perimetrul toracic (repaus - inspiraţie - expiraţie)		92-96-86 cm	99-104-90 cm	93-100-90 cm	98-102-90 cm	97-100-95 cm	106-110-97 cm
Perimetrul abdominal		68 cm	66 cm	77 cm	72 cm	82 cm	82 cm
Forţa flexorilor palmari (dreapta - stînga)		51-41 kgf	55-50 kgf	42-40 kgf	50-43 kgf	48-42 kgf	55-48 kgf
Frecvenţa cardiacă (clinostatism - ortostatism)		66 - 78	66 - 72	60 - 68	60 - 68	80 - 88	60 - 66
Tensiunea arterială (maximă - minimă)		140 - 80	137 - 70	150 - 95	135 - 70	140 - 80	130 - 80
Capacitatea vitală		4800	4950	5600	5800	5500	6500

Aşa cum se observă din tabelul nr. 1, volumul muscular la braţ a crescut în medie cu 5 cm, la antebraţ cu 2,5 cm, la coapsă cu 2,5 cm, la gambă cu 1 cm. Menţionăm că în cazul M.I. se observă o scădere a perimetrului coapselor cu 1 cm, deoarece contrar indicaţiilor, subiectul a lucrat în exclusivitate pentru partea superioară a trunchiului.

— Se observă o creştere a perimetrului toracic în repaus, în medie cu 7 cm, elasticitatea toracică, deşi bună şi în cadrul primei măsurători, a crescut cu aproximativ 3—4 cm, fiind peste 13 cm la toate cazurile prezentate. În general, se observă o scădere sau stagnare a perimetrului abdominal.

— Forţa dinamometrică creşte în medie cu 6 kg/forţă pe an, deci, mai puţin semnificativ decît volumul muscular.

— Frecvenţa cardiacă a înregistrat o tendinţă de scădere, iar valorile tensiunii arteriale s-au păstrat constante, observîndu-se chiar normalizări ale valorilor tensionale, iniţial ridicate la limita patologicului.

După cum era de aşteptat, în urma coordonării judicioase a efortului cu respiraţia, precum şi prin practicarea alergărilor şi jocurilor în aer liber, s-a ajuns la ameliorarea capacităţii respiratorii, aşa cum poate fi observat şi din tabelul prezentat.

CONCLUZII

1. Propunem aplicarea acestei metode nu în scopul strict de realizare a frumuseţii corporale, ci pentru o dezvoltare musculară armonioasă, cu un tonus corespunzător, contribuind la menţinerea sănătăţii şi tonificarea grupelor musculare deficitare, la sportivii de performanţă.

2. Realizînd o dezvoltare fizică armonioasă, metoda culturistă poate forma baza de plecare pentru sportul cu haltere, precum şi pentru alte sporturi şi jocuri sportive, dînd posibilitate antrenorilor de haltere să recruteze elevii care deja au o bună dezvoltare fizică şi un bagaj motric corespunzător.

3. Acest fel de practicare a exerciţiilor cu haltere, atrage masa de tineret, cultivînd gustul pentru dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice (pentru sporturile de forţă), printr-o autodisciplinare exemplară în cadrul unui regim igienic riguros.

Asist. univ. IRENA TĂNĂSESCU
Institutul pedagogic — Bucureşti

CONTRIBUŢII LA METODICA ÎNVĂŢĂRII ELANULUI PENTRU SĂRITURA ÎN LUNGIME LA COPII

Elanul este una din cele mai importante faze ale săriturii în lungime. Ca structură, elanul reprezintă o alergare accelerată cu scopul acumulării unei viteze optime, care să permită executarea în bune condiţiuni a fazei bătaie-desprindere. Viteza şi lungimea elanului se stabilesc în funcţie de particularităţile individuale ale fiecărui sportiv.

Deoarece bătaia la săritura în lungime se efectuează dintr-un loc precis, o mare importanţă reprezintă etalonarea elanului, adică stabilirea numărului precis de paşi. Aceasta presupune însuşirea unei alergări cu paşi constanţi.

De asemenea, elanul la săritura în lungime se caracterizează printr-un ritm specific, care are ca scop punerea sportivului în poziţia cea mai favorabilă, în momentul efectuării fazei bătaie-desprindere.

Lucrarea de faţă îşi propune ca scop să contribuie la stabilirea metodicii de învăţare a elanului la săritura în lungime, pe baza unor particularităţi ale copiilor în vîrstă de 12—14 ani.

METODELE FOLOSITE

Pentru stabilirea acestor particularităţi am folosit metoda observaţiei. Au fost urmăriţi un număr de 102 copii din clasele V—VI—VII, dintre care 42 începători, iar 60 erau puţin iniţiaţi în atletism. Au fost studiate următoarele elemente ale elanului :

1. Plecarea în elan.
2. Constanţa paşilor.
3. Ritmul ultimilor paşi.
4. Lungimea şi viteza elanului.

1. PLECAREA ÎN ELAN

La acest capitol am urmărit : poziţia de plecare, viteza de plecare, constanţa primului pas.

Toţi cei 102 copii urmăriţi pleacă în elan din poziţia iniţială — un picior în faţă — trunchiul drept, sau uşor aplecat în faţă. În acelaşi timp 96 dintre ei execută primul pas mereu cu acelaşi picior ; iar 5, pleacă o dată cu stîngul şi altă dată cu dreptul. Viteza cu care copiii încep elanul este diferită şi inconstantă, chiar în execuţiile aceluiaşi copil. Din cei 102 copii urmăriţi, diferenţa în ceea ce priveşte lungimea primului pas (la acelaşi copil), variază între 3—19 cm.

2. CONSTANŢA PAŞILOR

Din trei elanuri executate de fiecare copil au fost alese pentru studiu două elanuri apropiate în ceea ce priveşte lungimea lor. Comparînd aceste două elanuri, am constatat că, deşi ele se caracterizează prin creşterea lungimii paşilor, această creştere nu este treptată şi progresivă. Se observă pe parcurs măriri şi micşorări de paşi. Numai în foarte puţine cazuri, creşterea paşilor are un caracter constant şi permanent, lucru observat în special la copiii cu o oarecare pregătire în atletism.

Diferenţa cea mai mare de creştere între paşi se observă la primul pas, după aceea ea se micşorează pe parcurs, ajungînd foarte mică sau aproape inexistentă la pasul al 10-lea. După al 10-lea pas diferenţele încep să crească vizibil. Din 56 de elanuri comparate, în 36 de cazuri pasul al 10-lea a fost la fel, în 12 cazuri diferenţa a fost de 1,2 cm şi în 8 cazuri de 3—4 cm. Diferenţele între paşii ai 15-lea, au fost pînă la 12 cm. În apropierea locului de bătaie se observă mărirea bruscă a paşilor.

Educaţie fizică şi sport nr. 3/1969, pag. 14

3. RITMUL ULTIMILOR TREI PAȘI

Urmărind, în mod special, efectuarea ultimilor pași ai elanului am constatat că cel mai frecvent se prezintă următoarea situație :

— ultimul pas este cel mai lung ;

— penultimul pas este mijlociu ca lungime ;

— antepenultimul pas este cel mai scurt.

Se observă deci că, pe măsura apropierii de locul de bătaie, lungimea pașilor crește. Din cele 56 de elanuri analizate, situația mai susamintită a fost constatată în 48 de cazuri, 2 cazuri au avut un ritm corect, iar șase dintre ele au prezentat alte aspecte.

4. LUNGIMEA ȘI VITEZA ELANULUI

Copiii observați folosesc elanul în limitele a 20—24 m pe care îi parcurg în 15—19 pași. Această lungime a elanului pentru copiii de vîrsta respectivă, este recomandată și în literatura de specialitate. Viteza elanului a fost urmărită din punct de vedere al creșterii sale progresive, ca o condiție esențială pentru acumularea vitezei necesare săriturii în lungime. Din acest punct de vedere se poate arăta că majoritatea copiilor nu știu să accelereze uniform, lucru care se vede și cu ochiul liber. Alergarea lor în timpul elanului se caracterizează prin accelerări și încetiniri, care de fapt se reflectă și în constanța pașilor elanului.

INTERPRETAREA DATELOR OBSERVAȚIEI

— Faptul că în majoritatea cazurilor (94,1%), copiii pleacă în elan mereu cu același picior, ne permite să credem că alegerea piciorului de plecare este o acțiune legată de ușurința și coordonarea mișcărilor copilului, de care profesorul trebuie să țină seama.

— Diferența mare în ceea ce privește lungimea primului pas al elanului este determinată de poziția inițială a elevului care este nestabilă. Din acest motiv și plecarea este, de fiecare dată, cu altă viteză. Inconstanța pașilor elanului se datorește, în primul rînd, faptului că acești copii nu au o pregătire de alergare suficientă și nu știu să execute corect alergarea accelerată. De asemenea, un rol important îl joacă și pregătirea fizică. La cei cu o pregătire fizică mai bună, diferențele vor fi mai mici. Tot aici trebuie să amintim că diferențele între pașii elanului au fost cele mai neînsemnate la copiii care au avut oarecare pregătire în alergarea de viteză și garduri.

— Cauza principală a lungirii ultimilor pași ai elanului este menținerea aplecării trunchiului și așezarea pasivă a piciorului de bătaie pe prag. Cele două cazuri la care am înregistrat ritmul corect al ultimilor 3 pași, au avut la bază o pregătire oarecare în alergarea peste garduri, pe care nu au avut-o ceilalți copii.

Pe baza datelor culese am stabilit metodica învățării elanului săriturii în lungime, în așa fel încît să contribuie la însușirea unui elan corect încă de la început. Pentru aplicarea celor preconizate a fost aleasă grupa de fete — total 20 din clasele VI, VII, de la Liceul cu program de educație fizică (prof. N. Stănescu).

În acest scop, s-a trecut la învățarea elanului urmărind următoarea succesiune a sarcinilor metodice :

1. însușirea ritmului corect al ultimilor 3 pași ;
2. însușirea plecării corecte în elan ;
3. învățarea alergării specifice elanului, cu creșterea treptată și progresivă a vitezei și lungimii pașilor ;
4. stabilirea lungimii și vitezei elanului ;
5. stabilirea semnului de control.

1. Elementul cel mai complicat și cel mai important din tehnica elanului la săritura în lungime este ritmul elanului și în special al ultimilor 3 pași. Greutatea executării acestui element constă și în faptul că el se execută pe baza unei viteze relativ mari. Prin însușirea ritmului corect al ultimilor 3 pași ai elanului, ușurăm în mare măsură învățarea „bătăii" (desprinderii). Pentru rezolvarea acestei probleme am folosit următoarele mijloace :

a) desprinderi din alergare la al 3-lea sau la al 5-lea pas, executate consecutiv cu aterizare pe piciorul de atac, pe distanța de 30—40 m (preferabil pe teren gazonat).

b) Treceri peste obstacole înalte de 30—40 cm în 5 pași. Ultimii pași se execută în tempo accelerat.

c) Sărituri în lungime, cu pași pe linii trasate.

d) Sărituri în lungime cu 5—7 pași, cu accelerarea ritmului pe ultimii pași. Ultimii 3 pași au fost însemnați, în așa fel ca penultimul să fie cu $1^1/_2$ talpă mai lung decît ultimul. Exemplu : penultimul 6,5—7 tălpi, ultimul 6—6,5.

e) Sărituri cu elan de 7—9 pași, cu accentuarea ritmului pe ultimii pași. Ultimii pași se efectuează pe semne.

f) Același exercițiu fără însemnarea ultimilor 3 pași, cu bătaie dintr-un cerc cu diametrul de 50 cm.

OBSERVAȚII : toate aceste exerciții la început au fost executate cu 1/2 forță, iar pe măsura însușirii lor, viteza de execuție a crescut.

— Prin exercițiile folosite s-a urmărit, în primul rînd, scurtarea ultimului pas față de penultimul și așezarea, „bătută" a piciorului de bătaie ;

— La toate exercițiile de sărituri, bătaia s-a efectuat dintr-un cerc cu diametrul de 50 cm.

— S-a acordat o atenție specială desprinderii, copiii în majoritatea cazurilor trecînd groapa în alergare.

După 6—8 lecții, unde au fost introduse aceste exerciții, 16 fete (adică 80%) și-au însușit corect ritmul ultimilor 7 pași ai elanului, iar la 4 dintre ele nu s-a înregistrat nici-o îmbunătățire. Considerăm că pentru rezolvarea acestei probleme este necesar un timp mai îndelungat de pregătire.

2. Cu scopul de a stabili cea mai bună poziție de plecare în elan, am experimentat două și anume :

a) poziție inițială cu un picior în față, greutatea corpului lăsată pe piciorul din față. Plecarea din start se efectuează prin pierderea echilibrului.

b) Poziție inițială, tălpile așezate paralel, trunchiul aplecat înainte și plecarea tot prin pierderea echilibrului.

La primele încercări nici poziția primă, nici cea de a doua, nu au adus rezultatele dorite deoarece copiii plecau de fiecare dată cu altă viteză. Acest fapt ne-a permis să tragem concluzia că nu numai poziția inițială de plecare este importantă, ci și stabilirea vitezei cu care se pleacă în elan. Aceasta, pentru ca primul pas să aibă stabilitate în ceea ce privește lungimea lui.

Copiilor li s-a dat posibilitatea de a alege poziția inițială pe care o consideră mai comodă, cu condiția ca să execute plecarea rapidă (cu maximum de viteză care permite alergarea liberă). Primele încercări au fost executate în mod individual și s-a folosit însemnarea primului și chiar a celui de-al doilea pas. Mai tîrziu, în același scop, am folosit plecarea sub formă de concurs. Exemplu : cine ajunge mai repede la un loc însemnat ? După 4—5 lecții, în care s-au făcut cîte 15—20 repetări, am ajuns la concluzia că și prima și cea de a doua poziție sînt accesibile și rezolvă problema stabilității primului pas, în egală măsură. Majoritatea elevilor preferă poziția cu un picior în față deoarece o consideră mai comodă. Credem că acest lucru nu trebuie neglijat, întrucît poziția inițială din care elevul începe elanul este cea mai adecvată pentru el. Ea poate fi modificată dar nicidecum schimbată. Ținînd cont de aceste lucruri, în toate exercițiile de sărituri, elanul trebuie modificat numai cu un număr de pași cu soț, pentru a permite săritorului să înceapă elanul cu același picior și din aceeași poziție caracteristică. Considerăm că sînt și alte poziții inițiale din care se poate pleca în elan, cu același succes, cu condiția ca ele să se caracterizeze prin stabilitate permițînd începerea rapidă a elanului și mereu cu aceeași viteză.

După aplicarea acestor exerciții, constanța lungimii pașilor față de început s-a îmbunătățit simțitor.

3. Însușirea unei alergări accelerate cu creșterea treptată și progresivă a vitezei și a lungimii pașilor.

Capacitatea de a repeta elanul, cu această constanță a pașilor, reprezintă o problemă destul de dificilă, în general, și, în special, la copii. Rezolvarea ei are o importanță deosebită deoarece „prinderea" exactă a pragului depinde de măsura în care elevul este în stare să repete elanul cu aceeași constanță a pașilor.

În acest scop am mai urmărit ca toate exercițiile de sărituri cu elan să fie executate cu același număr de pași. Fiecare elan mic sau mediu a fost măsurat cu pași de plimbare. Numărul acestora trebuie să fie de două ori mai mare decît numărul de pași ai elanului. În toate exercițiile s-a cerut un număr fix de pași ai elanului și o executare degajată, liberă și relaxată.

În scopul alergării în linie dreaptă şi a perfecţionării constanţei paşilor s-a folosit alergarea pe linie dreaptă şi pe semne marcate, cu viteze diferite (privirea în faţă). De asemenea s-a pus accentul pe o alergare înaltă, deoarece mulţi copii au tendinţa de aplecare şi în ultima parte a elanului. Menţinerea aplecării pe ultimii paşi nu permite executarea corectă a ritmului elanului. Sarcina aceasta nu a fost rezolvată pe deplin. În primul rînd, din cauză că necesită mult mai mult timp decît am avut noi la dispoziţie iar în al doilea rînd, pentru că trebuie să fie rezolvată în cadrul şcolii alergării şi în învăţarea tehnicii alergării de viteză. Înainte de a trece la învăţarea alergării specifice de elan, copiii trebuie să cunoască alergarea, iar aici să se facă numai adaptarea alergării la specificul şi cerinţele elanului. Copiii cu un bagaj mai mare de deprinderi în această direcţie s-au comportat mult mai bine, iar cei cu o pregătire mai slabă ne-au creat probleme deosebite, care nici în final nu au fost rezolvate pe deplin.

4. Sarcina următoare a fost stabilirea lungimii şi a vitezei elanului.

Pentru aprecierea lungimii elanului pe care îl folosesc copiii în vîrstă de 12—14 ani (20—24 m) am comparat aceste date cu datele obţinute în cercetarea lui L. M. Jdanov, care arată că: „timpul de lansare de la start pînă la acumularea vitezei maxime nu depinde de vîrsta, sexul, sau pregătirea individului". Timpul acesta este egal cu 5—6 secunde. Deoarece indicii vitezei maxime se măresc, o dată cu creşterea în vîrstă şi pregătire s-ar putea trage concluzia că, în timpul acestor 6 secunde, copiii în vîrstă de 12—14 ani, de exemplu, sînt în stare să parcurgă 30—32 m. La 15—16 ani ar putea parcurge aproape 40 de metri etc. Totuşi, timpul de 6 secunde se referă la obţinerea vitezei maxime care la săritura în lungime nu ne permite executarea în bune condiţii a bătăii-desprinderii. Ştim că viteza optimă pentru executarea corectă a acestei faze este de 92—95% din viteza maximă. Copiii realizează această viteză în secunda a IV-a de la plecare. Aşadar, distanţa parcursă în aceste patru secunde este, la copiii de 12—14 ani, de aproximativ 20—23 m (fete), şi 22—25 m (băieţi). Aceste distanţe corespund cu lungimea elanului folosit de copii la această vîrstă.

În ceea ce priveşte viteza elanului, ea este direct proporţională cu posibilităţile fiecărui elev şi este cam de 4,9—5,5 metri pe secundă. În orice caz, ea trebuie să fie de aşa natură încît să permită efectuarea unei alergări relaxate.

5. Problema semnului de control şi rezolvarea ei are sens, numai atunci cînd copiii şi-au însuşit în mod corespunzător toate celelalte probleme legate de elan şi, în special, alergarea constantă.

Folosirea semnului de control asigură în mare măsură atingerea unei eficacităţi crescute a elanului. El ne informează dacă elanul se execută cu viteza şi ritmul prelucrat în antrenament, despre exactitatea lungimii elanului ales, condiţiile atmosferice, calitatea pistei şi altele. Plasarea lui la începutul ultimilor 6 paşi, pare a fi justificată, dar aplicarea lui este eficientă numai după formarea unui elan stabil, ceea ce la copiii de această vîrstă este destul de greu de realizat.

CONCLUZII

1. Rezultatele obţinute prin experiment confirmă că metoda propusă de noi pentru învăţarea elanului la săritura în lungime la copiii în vîrstă de 12—14 ani contribuie în mare măsură la învăţarea corectă şi rapidă a acestui element.

2. Învăţarea tehnicii săriturii în lungime trebuie să înceapă după însuşirea tehnicii alergării pe distanţe scurte şi alergării de garduri care, în mare măsură, ajută atît la însuşirea unei alergări specifice elanului cît şi la însuşirea unui ritm corect al ultimilor paşi.

3. Deoarece majoritatea copiilor preferă poziţia de plecare în elan cu un picior în faţă, adică încep elanul mereu cu acelaşi picior, în metodica învăţării trebuie să ţinem seama că, în toate exerciţiile, elanul trebuie să fie modificat numai cu un număr cu soţ de paşi, pentru a permite săritorului începerea elanului mereu cu acelaşi picior şi din aceeaşi poziţie caracteristică.

4. Datorită faptului că însuşirea unei alergări cu paşi constanţi la copiii în vîrstă de 12—14 ani reprezintă o greutate nu numai din punct de vedere tehnic, ci şi al calităţilor lor fizice şi deprinderilor motrice, considerăm că nu este bine să le cerem „prinderea" exactă a pragului, ci să efectueze desprinderea dintr-un anumit loc (de exemplu un cerc cu diametrul de 50 cm). Tot din aceste motive nu este justificată fixarea semnului de control, încă de la început.

5. La învăţarea elanului la copii este indicat să se ţină seama de particularităţile lor individuale şi de existenţa anumitor deprinderi, care trebuie folosite cu pricepere de către profesori.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Asist. univ. VLAD DOGARU
Institutul pedagogic — Bucureşti

ASPECTE ŞI REZULTATE ALE PRACTICĂRII GIMNASTICII MEDICALE DE CĂTRE STUDENŢI

Prin îmbogăţirea şi perfecţionarea mijloacelor de care dispune, cultura fizică medicală s-a impus tot mai mult în prevenirea şi tratamentul unor deficienţe fizice, organice sau psihice.

Este un lucru cunoscut că numărul celor care au nevoie să beneficieze în scop preventiv sau curativ de foloasele gimnasticii medicale este destul de mare. Dintr-un studiu efectuat la noi în ţară în perioada anilor 1950—1957 asupra elevilor din 127 de şcoli, precum şi asupra a peste 10 000 de studenţi a reieşit că 50—60 la sută din cei cercetaţi prezentau deficienţe fizice sau organice. Avînd în vedere că numărul celor ce prezintă diferite deficienţe este destul de mare, ca şi faptul că gimnastica medicală poate aduce o importantă contribuţie la ameliorarea stării acestor deficienţi şi la îmbunătăţirea gradului lor general de sănătate, se urmăreşte atragerea unui număr sporit de copii şi tineri deficienţi în practicarea organizată şi judicioasă a mijloacelor gimnasticii medicale, sub o îndrumare competentă.

Pe această linie se înscrie introducerea gimnasticii medicale în instituţiile de învăţămînt superior, cu studenţii anului I care prezintă scutiri medicale pentru orele obişnuite de educaţie fizică. Acest lucru s-a făcut şi la Institutul pedagogic din Bucureşti, începînd cu anul de învăţămînt 1966—1967.

Vîrsta de 18—21 ani a majorităţii studenţilor anului I scutiţi medical este cea la care mijloacele culturii fizice medicale pot încă ajuta din plin la echilibrarea

și compensarea unor deficiențe fizice și funcționale, la ameliorarea unor deficiențe psihice. Un factor demn de luat în considerare este și acela că la vîrsta aceasta se poate apela din plin la participarea conștientă și voluntară a subiecților, ceea ce mărește posibilitățile de influențare cu ajutorul gimnasticii medicale. Pînă la introducerea gimnasticii medicale în orele de educație fizică ale studenților, cei deficienți, prin faptul că nu puteau participa la aceste lecții, se aflau în imposibilitatea să beneficieze de foloasele acestor mijloace.

În anul de învățămînt 1966—1967 s-au prezentat cu scutiri medicale eliberate de Serviciul medical de cultură fizică al Policlinicii studențești un număr de 39 de studente și 13 studenți (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Facultatea	Efectivul anului I.	SCUTIȚI			
			Numărul	Procente	Din care	
					Total	Partial
1	MATEMATICĂ	115	7	6	4	3
2	FIZICĂ-CHIMIE	73	10	14	6	4
3	ȘTIINȚE-NATURALE	82	11	13	6	5
4	ISTORIE-GEOGRAFIE	81	8	10	3	5
5	FILOLOGIE	62	14	22	9	5
6	ARTE PLASTICE	41	2	5	1	1
	TOTAL	454	52	11,4	29	23

Din tabelul nr. 1 rezultă că cei mai mulți scutiți au fost cei ae la Facultatea de filologie (22 la sută din numărul total al studenților anului I); situația cea mai bună o întîlnim la facultățile de arte plastice și matematică, unde numai 5 la sută și respectiv 6 la sută dintre studenți au fost scutiți medical. Media pe institut este 11,40 la sută scutiți medical. Această medie coincide aproape cu cea de la Universitatea București din anii 1965—1966 (11,05 la sută), unde din 1 194 de studenți de la nouă facultăți, 132 au fost scutiți medical (1,4).

În cifrele prezentate nu intră desigur o serie de studenți, destul de mulți la număr, care prezintă deficiențe ușoare și care lucrează la orele obișnuite de educație fizică. Era indicată depistarea acestora, iar apoi, timp de cîteva minute, la sfîrșitul fiecărei lecții, ei să treacă la învățarea și executarea unor exerciții impuse de specificul deficienței de care sufereau, în scopul înlăturării acesteia. Mai mult decît atît, considerăm că executarea unor exerciții specifice trebuia făcută și acasă, cu regularitate. La orele de gimnastică medicală au venit aproape numai cei cu deficiențe medii și accentuate.

Natura deficiențelor pe care le prezentau cei scutiți medical este prezentată în tabelul nr. 2.

Tabelul nr. 2

Natura deficienței	Numărul total de cazuri	Scutiți total	Scutiți partial
Deficiențe organice	36	24	12
Deficiențe fizice	9	2	7
Deficiențe ale sistemului nervos	2	1	1
Sarcină	5	2	3
TOTAL	52	29	23

La lecțiile de gimnastică medicală s-a lucrat numai cu cei care aveau scutiri parțiale de efort fizic, ei fiind în număr de 23, ponderea cea mai ridicată avînd-o cei cu deficiențe organice — 12.

Datorită programului diferit și a afecțiunilor foarte variate pe care le aveau, scutiții nu au putut fi grupați pe deficiențe. Din acest motiv s-au putut forma grupe omogene, fiind nevoie ca în aceeași lecție să se lucreze individualizat sau 2—3 scutiți o dată, studenți care prezentau deficiențe asemănătoare.

În primele lecții ale anului de învățămînt ei au învățat un minimum de exerciții specifice, indicate pentru ameliorarea afecțiunii sau deficienței pe care o aveau, ulterior ei lucrînd individualizat sau în mici grupe omogene sub supravegherea și îndrumarea celui care conducea lecțiile.

În ceea ce privește metodica și mijloacele folosite în lecțiile ținute cu scutiții medicali, s-a ținut seama de deficiențele pe care le prezentau aceștia, ca și de posibilitățile lor funcționale individuale. În continuare vom arăta, spre exemplificare, modul de lucru cu cei care prezentau scolioze (din grupa celor cu deficiențe fizice) și cu cei care aveau sechele ale afecțiunilor aparatului respirator (din grupa celor cu deficiențe organice).

În cazul celor cu scolioză compensată în „S", datorită luxației congenitale de șold s-a urmărit: tonificarea în condiții de scurtare (concentric) a grupelor musculare de partea convexităților; tonificarea, în condiții de lungire (excentric), a grupelor musculare de partea concavităților; integrarea elementelor centurii pelvine (bazin, șolduri) și ale centurii scapulare (umeri, omoplați) în atitudinea normală generală a corpului; dezvoltarea normală a toracelui și corectarea asimetriilor sale, precum și formarea reflexului corect de atitudine a coloanei vertebrale și a corpului în întregime, îmbunătățirea funcționalității întregului organism.

În general, s-a lucrat fixînd una din curburi în poziție corectă sau hipercorectă, mobilizînd dinamic cealaltă curbură. O atenție mai mare s-a acordat corectării curburii lombare — cea primară — în timp ce pentru curbura dorsală, de compensație, volumul lucrului a fost mai scăzut. S-au folosit pe larg poziții și mișcări ale membrelor inferioare și superioare care ajută la corectarea scoliozelor. S-au făcut recomandări pentru ridicarea membrului inferior coborît, prin introducerea unui talonet în încălțăminte sau purtarea unei ghete ortopedice. S-au evitat pozițiile și mișcările care contravin cerințelor de corectare a scoliozei. Nu s-au făcut exerciții care să ducă la mobilizarea articulației coxo-femurale (în cazuri de anchiloză). De asemenea, s-a evitat în timpul lecției poziția stînd.

Printre mijloacele specifice folosite menționăm: exerciții statice în care o curbură se află în poziție corectă, existînd posibilitatea de mobilizare a celeilalte curburi; îndoiri laterale de trunchi pe segmentul lombar sau dorsal — pe partea convexității; răsuciri de partea concavității atît pentru segmentul lombar, cît și pentru cel dorsal; extensii globale ale coloanei vertebrale: poziții sau mișcări asimetrice ale brațelor (brațul de partea concavităților sale se fixează sau se duce deasupra nivelului umerilor: celălalt braț se fixează sau se duce sub nivelul umerilor); poziții sau mișcări asimetrice ale membrelor inferioare (membrul inferior de partea convexității lombare se ridică pe vîrf, se duce înainte lateral și în sus; celălalt membru inferior se duce înapoi și în jos); exerciții de respirație sub formă de exerciții libere sau însoțite de mișcări corective ale trunchiului și membrelor; exerciții de redresare activă în atitudine corectă: exerciții aplicative cu caracter corectiv (mers, suspensiuni, tîrîre, echilibru, purtări de greutăți ușoare). Cunoscînd efectele binefăcătoare ale gimnasticii respiratorii, atît pe plan local, cît și asupra organismului în general, în lecțiile ținute cu cei care prezentau sechele ale afecțiunilor aparatului respirator, am acordat o atenție deosebită folosirii exercițiilor de respirație.

Cu ajutorul gimnasticii respiratorii s-a urmărit îmbunătățirea funcționalității aparatului respirator, antrenarea mușchilor respiratori, amplificarea mișcărilor toracelui și ale diafragmului, exercitarea și menținerea elasticității plămînilor, precum și mărirea ventilației pulmonare.

Este cunoscut faptul că efectele gimnasticii respiratorii sînt crescute în condițiile cînd organismul a depus un efort fizic mai mare, lucru care duce la acumularea de reziduuri chimice și de bioxid de carbon în sînge și țesuturi. Acest lucru provoacă tendința de a amplifica actul respirator atît ca frecvență, cît și ca volum. De aceea, s-au folosit pe larg o serie de mijloace care solicită mai intens aparatul respirator; astfel, multe exerciții de respirație au fost executate ca o continuare firească a efortului depus. Dintre mijloacele folosite pentru activarea respirației menționăm: alergare ușoară,

joc de gleznă, alergare ușoară cu genunchii ridicați și cu călcîiele la șezută, genuflexiuni, sărituri ușoare, exerciții de mobilitate articulară, executate într-un ritm viu, exerciții care să angreneze grupe musculare mari.

În timpul lecției se făceau pauze dese, obligatorii după exercițiile care accelerau ritmul respirator; se executau inspirații profunde și expirații forțate din poziții favorizante. Volumul și intensitatea efortului au fost, în general, medii și submedii.

S-au evitat exercițiile de intensitate crescută, de forță accentuată, ca și mișcările care blochează respirația. Printre mijloacele specifice folosite menționăm: poziții favorizante pentru respirație (pentru inspirație, pentru expirație, pentru respirație asimetrică); exerciții libere de respirație din poziții favorizante (prelungirea inspirației, prelungirea expirației, prelungirea pauzei după inspirație sau după expirație); exerciții de respirație însoțite de mișcări active ale brațelor, trunchiului sau membrelor inferioare (aceste mijloace s-au folosit pe larg sub forma exercițiilor de gimnastică articulară coordonate cu respirații ample); exerciții de respirație cu rezistență (presiuni și autopresiuni pe piept sau lateral pe torace), mai accentuate în momentul expirației; mișcări de trunchi sau de brațe, cu rezistență, însoțite de respirații ample; exerciții de respirație asimetrică.

Date antropometrice și rezultate

Asupra scutiților medicali s-au făcut o serie de măsurători antropometrice atît la începutul anului de învățămînt (octombrie 1966), cît și la încheierea lui (mai 1967): talia, greutatea corporală, capacitatea vitală, perimetrul toracic și diametre (biacromial, lateral, anteroposterior).

Din diferite motive (absență în ziua cînd s-au făcut măsurătorile, prezentare cu întîrziere la începutul anului sau retragere înainte de sfîrșitul anului), înregistrările datelor antropometrice s-au făcut pe 36 de cazuri în luna octombrie 1966 și pe 47 de cazuri în luna mai 1967 (din totalul celor 52 de scutiți medical).

Situația acestor date antropometrice — separat pe scutiți parțial (cei care au făcut gimnastică medicală) și pe scutiți total (cei care nu au făcut nici-un fel de exerciții) — este redată în tabelul nr. 3.

Tabelul nr. 3

TALIA (în metri)

SCUTIȚII	BĂIEȚI				FETE			
	octombrie 1966		mai 1967		octombrie 1966		mai 1967	
	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media
Scutiți parțial	4	1,674	5	1,680	12	1,601	14	1,600
Scutiți total	4	1,670	7	1,680	14	1,581	18	1,580
TOTAL	8	–	12	–	26	–	32	–

Din tabelul nr. 3 rezultă că în ceea ce privește talia, între scutiții parțial și cei total există o deosebire infimă la băieți și evidentă la fete, în favoarea celor scutiți parțial.

În privința greutății corporale se observă că la băieți, între scutiții parțial și total, nu există aproape nici o diferență. La fete, cele scutite total au o greutate mai mică decît cele scutite parțial cu aproximativ 1 kg (octombrie 1966) și cu aproximativ 2 kg (mai 1967), ceea ce s-ar putea datora atoniei și atrofiei musculare prezentate de o parte dintre scutitele total, în urma lipsei de practicare a exercițiilor fizice timp îndelungat (tabelul nr. 4).

Deosebiri evidente există între scutiți parțial și cei total în ceea ce privește capacitatea vitală. Scutiții parțial au capacitatea vitală mai mare decît ceilalți la începutul anului de învățămînt (băieții cu aproximativ 200 cmc; fetele cu aproximativ 100 cmc) — tabelul nr. 5.

La sfîrșitul anului de învățămînt (mai 1967), deosebirile sînt și mai mari: la băieți capacitatea vitală crește la scutiții parțial (față de octombrie 1966) cu circa 400 cmc și la fete cu circa 100 cmc, în timp ce la scutiții total modificările sînt reduse.

După 8 luni de gimnastică medicală, în luna mai 1967, scutiții parțial au capacitatea vitală mai mare decît cei scutiți total (băieții cu aproximativ 500 cmc; fetele cu aproximativ 150 cmc).

Datele privind evoluția capacității vitale confirmă efectele binefăcătoare ale practicării exercițiilor fizice, arătînd contribuția lor la tonificarea organismului și la creșterea gradului de sănătate. De asemenea, atestă importanța și rolul gimnasticii respiratorii, pledînd pentru menținerea și în viitor în cadrul lecțiilor a unui număr corespunzător de exerciții de respirație.

Tabelul nr. 4

GREUTATEA CORPORALĂ (în kg)

SCUTIȚII	BĂIEȚI				FETE			
	octombrie 1966		mai 1967		octombrie 1966		mai 1967	
	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media
Scutiți parțial	4	60,4	5	63,3	14	58,6	16	58,6
Scutiți total	3	60,6	8	63,7	14	57,1	19	56,5
TOTAL	7	–	13	–	28	–	35	–

Tabelul nr. 5

CAPACITATEA VITALĂ (în cm^3)

SCUTIȚII	BĂIEȚI				FETE			
	octombrie 1966		mai 1967		octombrie 1966		mai 1967	
	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media
Scutiți parțial	4	4325	4	4775	14	2714	14	2835
Scutiți total	3	4100	7	4200	14	2621	18	2705
TOTAL	7	–	11	–	28	–	35	–

Tabelul nr. 6

SCUTIȚII	BĂIEȚI		FETE	
	Numărul de cazuri	Capacitatea vitală	Numărul de cazuri	Capacitatea vitală
Scutiți total	7	4 200	18	2 705
Scutiți parțial	4	4 775	17	2 835
Nescutiți	107	5 250	295	2 804

Comparativ cu studenții nescutiți medical, care fac educația fizică în cadrul orelor obișnuite, situația la sfîrșitul anului de învățămînt este expusă în tabelul nr. 6.

La studenți, deosebirile între cele trei categorii sînt evidente și arată gradul de dezvoltare și posibilitățile respiratorii mult crescute ale nescutiților față de scutiții parțial și în mod deosebit față de scutiții total.

La studente, deosebirile sînt concludente numai între scutitele total pe de o parte și cele scutite parțial sau nescutite, pe de altă parte.

Datele înregistrate în ceea ce privește perimetrul toracic confirmă în mod elocvent, atît la studenți, cît și la studente, importanța exercițiilor fizice, în general și a exercițiilor de respirație în special, pentru antrenarea și dezvoltarea aparatului respirator, ca și pentru tonificarea organismului în ansamblu (tabelul nr. 7).

Tabelul nr. 7

PERIMETRUL TORACIC ÎN INSPIRAȚIE ȘI EXPIRAȚIE
(diferența în centimetri)

SCUTIȚII	BĂIEȚI				FETE			
	octombrie 1966		mai 1967		octombrie 1966		mai 1967	
	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media	Numărul de cazuri	Media
Scutiții total	3	6,33	7	6,71	14	6,00	19	5,89
Scutiți partial	4	6,75	4	7,50	15	6,13	17	6,82
TOTAL	7	–	11	–	29	–	36	–

CONCLUZII

— Măsura luată de a se introduce practicarea gimnasticii medicale de către studenții deficienți corespunde unor necesități reale și se dovedește folositoare.

— Datele antropometrice înregistrate dovedesc eficacitatea practicării gimnasticii medicale.

— Se recomandă mărirea numărului de ore afectate gimnasticii medicale (de la una, la două pe săptămînă), ca și efectuarea individuală, acasă, zilnic, a unor exerciții corective, pentru a contribui într-o măsură mai mare la ameliorarea sau înlăturarea deficiențelor studenților.

BIBLIOGRAFIE

1. BELOIU MARIA: Rezultatele obținute la cursul de cultură fizică medicală în anul 1966—1967 la Institutul politehnic București. Lucrare prezentată la sesiunea de Comunicări științifice a Universității București, 29—30 ianuarie 1968.
2. BRATU I.: Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. U.C.F.S., 1967.
3. CORNEȘANU T.: Culegere de exerciții pentru pregătirea fizică a tineretului școlar, Ed. U.C.F.S., 1967.
4. IONESCU-BUCUR MARIA: Măsuri de organizare a cursului de gimnastică medicală pentru deficiențele fizice în învățămîntul superior. Comunicare prezentată la sesiunea de Comunicări științifice a Universității din București, 30 ianuarie 1968.
5. IONESCU N. ADR.: Gimnastica medicală, Ed. Didactică și pedagogică, 1964.
6. IONESCU N. ADR.: Medicina culturii fizice, Ed. Didactică și pedagogică, 1966.
7. IONESCU N. ADR. și MOȚET D.: Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară, Ed. Didactică și pedagogică, 1964.
8. RADOVICI P. și STOENESCU GINETA: Obezitatea și combaterea ei, Ed. U.C.F.S., 1966.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. I. APOSTOL
Medic specialist
Dr. T. VLAD
Medic primar
Prof. C. ALBU
Prof. C. LAURENȚIU

CORELAREA DINTRE DEZVOLTAREA FIZICĂ ŞI PROCESUL DE INSTRUIRE LA TINERII FOTBALIŞTI DIN CENTRUL DE ANTRENAMENT POLITEHNICA — IAŞI

Cunoaşterea legităţilor privind dezvoltarea organismului uman reprezintă una dintre premisele cele mai importante ale realizării sarcinii sportului contemporan.

Antropologia, auxologia, endocrinologia, biogenetica, medicina sportivă pun la îndemîna medicului şi, implicit, a antrenorului date ale creşterii şi dezvoltării corpului (3), care corelate cu ceilalţi factori ai antrenamentului sportiv, întregesc pregătirea viitorului performer (fotbalist).

Toţ mai mulţi oameni de ştiinţă, endocrinologi (Viola, Pende), geneticieni (Gedda, De Toni, Malcovati) şi antropologi (Teodori, Venerando) s-au preocupat de problema creşterii şi dezvoltării normale a organismului, insistînd asupra cunoaşterii factorilor genetici şi ereditari, endocrini şi metabolici, interni sau externi, care condiţionează aceste procese, paralel cu influenţa exerciţiilor fizice.

Educaţie fizică şi sport nr. 3/1969, pag 24

În ideea că aspectele particulare ale creşterii copilului sînt trecute cu vederea sau necunoscute, vom căuta să reliefăm printr-un studiu efectuat pe un lot de 76 de copii ai centrului nostru — fotbalişti — că acest sport complex implică organisme bine clădite morfo-funcţional, care să facă faţă oricărei situaţii de joc ; o dezvoltare fizică corectă, armonioasă şi atletică nu se poate obţine decît printr-un lung proces de pregătire, permanent urmărit, printr-o colaborare reciprocă cu toţi factorii care cunosc bine aceste particularităţi biologice.

H. Herrera *declara în urmă cu cîţiva ani — la un interviu — că la baza selecţiei viitorilor lui fotbalişti stă dezvoltarea fizică ; avînd la dispoziţie organisme bine „construite" el şi-a permis aplicarea unor eforturi mari, obţinînd performanţele pe care le ştim cu toţii.*

Înfiinţarea în ţara noastră a centrelor de antrenament pentru tinerii fotbalişti are tocmai şi acest scop.

SUBIECŢI ŞI METODĂ

Observaţiile le-am efectuat pe cei 76 de copii ai centrului, împărţiţi pe trei grupe de vîrstă, cu o dezvoltare fizică în limite omogene, după cum urmează :

— 11—13 ani — 15 subiecţi ;
— 14—15 ani — 21 de subiecţi ;
— 16—17 ani — 40 de subiecţi ;

Grupa de 16—17 ani a fost urmărită de-a lungul a trei ani.

Grupa de 16 ani (antrenor Traian Iordache) am urmărit-o lunar, timp de un an de zile (septembrie 1967—septembrie 1968), fiind o grupă — test de copii născuţi în acelaşi an.

Datele dezvoltării fizice a celorlalţi copii au fost luate la ultimul control efectuat în luna septembrie 1968. Acest control a constat în : examenul somatoscopic static şi dinamic, antropometric şi dinamometric.

Examinarea a avut loc la Dispensarul sportiv — Iaşi de către aceeaşi persoană, în aceleaşi condiţii şi cu aceleaşi instrumente.

REZULTATE ŞI DISCUŢIA LOR

Examenul somatoscopic efectuat la cadranul foto-antropometric ne arată că din cei 76 de copii, un număr de 41 prezintă o dezvoltare fizică corectă, iar restul de 35 prezintă diverse deficienţe (tabelul nr. 1).

Cu cît vîrsta subiecţilor se măreşte, observăm că numărul deficienţelor creşte.

Tabelul nr. 1

Aprecierea dezvoltării fizice	Numărul de cazuri	Grupa de vîrstă		
		11-13 ani	14-15 ani	16-17 ani
Bună	41	11	10	20
Deficitară	35	4	11	20
Scolioză gradul 1	-	3	9	13
Scolioză gradul 2	-	-	1	-
Cifoză gradul 1	-	-	-	-
Cifoscolioză	-	1	1	2
Alte deformaţii	-	-	-	-
TOTAL COPII	76	15	21	40

Principala deficienţă fizică este „scolioza", observaţie ce corespunde şi cu a altor autori (10).

Din aceste constatări desprindem ideea că, pe parcursul pregătirii, antrenorii trebuie să acorde o mai mare atenţie dezvoltării fizice armonioase a viitorilor fotbalişti.

Examenul antropometric a constat din măsurători privind : talia, greutatea, perimetrul toracic (repaus, inspiraţie, expiraţie), elasticitatea toracică, diametre (biacromial, bitrohanterian, transvers toracic, sterno-vertebral) şi perimetre (braţul drept, gamba dreaptă, coapsa dreaptă) — tabelul nr. 2.

Prezentăm valorile comparative din literatură după Pfuhp (1) — (talie şi greutate) — cu cele ale grupelor noastre (tabelul nr. 3).

Deci, din totalul celor 76 de copii, 45 au talia mai mare decît media grupului, 22 mai mică şi 9 corespunzătoare mediei grupului ; în ceea ce priveşte greutatea, 41 o au mai mare decît media grupului, 29 mai mică şi 6 corespunzătoare mediei grupului.

Din urmărirea comparativă a datelor prezentate se poate constata că :

— talia şi greutatea jucătorilor noştri este la limita superioară a datelor din literatură ;

— accelerarea creşterii are loc — în cazul nostru — la sfîrşitul vîrstei de 14 ani şi începutul celei de 15 ani, deci crutarea pe cît posibil a acestei perioade de supraîncărcare va fi o conduită logică ;

— această observaţie reiese atît din urmărirea separată a grupelor, cît şi din urmărirea aceleiaşi grupe pe o perioadă de trei ani (tabelul nr. 4) ;

Tabelul nr. 2

Grupa de vîrstă	Numărul de cazuri	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Perimetrul toracic (repaus)	Elasticitatea toracică	Diametrul biacromial	Diametrul bitrohanterian	Perimetrul toracic		Perimetre		
								Antero-posterior	Transversal	Brațul drept	Gamba dreaptă	Coapsa dreaptă
11-13 ani	15	$149\ 1\frac{10}{4}$	$37\ 2\frac{9}{4}$	68	7	31	27 (+4)	18	24	19	28	40
14-15 ani	21	$151\ 1\frac{15}{5}$	$45\ 2\frac{9}{10}$	75	8	32	26 (+6)	18	24	20	29	42
16 ani	21	$169{,}5\ 4\frac{8}{9}$	$58\ -\frac{10}{11}$	84	8	36	30 (+6)	21	28	24	33	49
17 ani	19	$173\ 3\frac{12}{4}$	$62\ 1\frac{13}{5}$	84	8	38	31 (+7)	21	29	25	35	50

Tabelul nr 3.

Vîrsta	Talie medie (cm)	Variază cu ± cm	Greutate medie (kg)	Variază cu ± kg
11-13 ani	140,8	6,7-7,5	33,2	37,45
14-15 ani	153,2	9-10,1	42,6	8,1
16 ani	161,5	10	47,7	8,1
17 ani	163,7	9,9	53,0	8,1

Tabelul nr. 4

Grupa de vîrstă	Talia (cm)	Greutatea (kg)
14-15 ani	155,9	47
15-16 ani	166	55
16-17 ani	169	58

— *grupa-test, urmărită lunar, ne-a reliefat unele aspecte (concordante cu datele din literatură) — (8), cu indicații medico-pedagogice ;*

— *sporul de greutate este preponderent spre sfîrșitul verii și toamna, este mijlociu în timpul iernii și scăzut, neînsemnat sau chiar stagnat, primăvara și începutul verii (graficul nr. 1) ;*

— *sporul creșterii în înălțime are loc primăvara și la începutul verii, este mijlociu în timpul iernii și mic la sfîrșitul verii și toamna (graficul nr. 2).*

Deci, din moment ce talia și greutatea au perioade distincte de creștere maximală, este indicat să se facă măsurătorile corespunzătoare în perioadele amintite, iar în cazul confruntării datelor obținute de diverși autori, trebuie să ținem seama și de perioada din timpul anului cînd au fost efectuate.

Armonia dezvoltării fizice am apreciat-o prin determinarea următorilor indici :

— Erismann : $Pt - \frac{T}{2}$;

— Quètelet : $\frac{G\ (gr)}{T\ (cm)}$;

— Diametrie : *diametrul biacromial minus diametrul bitrohanterian (cm) ;*

— Pignet — *modificat de Mayet :*

$$\frac{T(cm) - G(kg) + \text{Perimetrul toracic inspirație} + \text{Perimetrul toracic expirație}}{2}$$

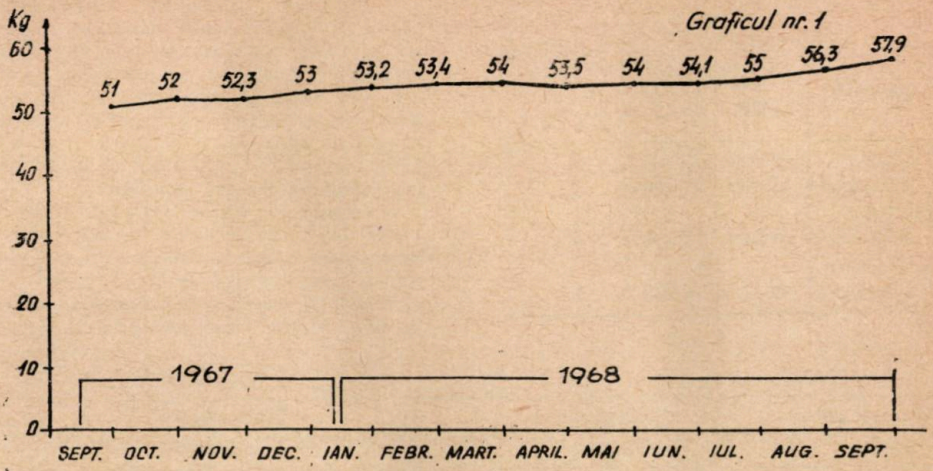
— Forță : $\frac{\text{F braț drept} + \text{F braț stîng}}{G} \times 100$

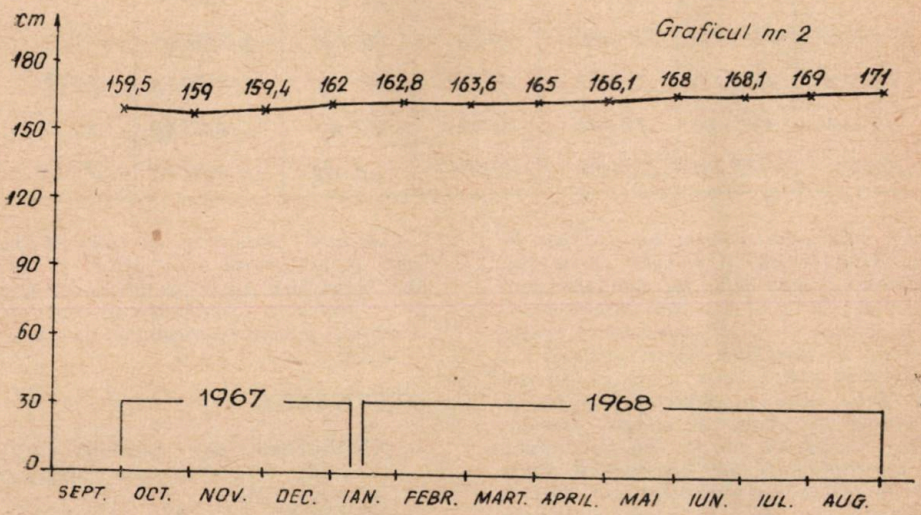
După cum observăm, dezvoltarea fizică la copii, în cadrul procesului creșterii și dezvoltării normale, nu este continuă, nici proporțională, ci discontinuă și disociată în toate elementele sale (9).

Urmărirea indicilor ne arată că la 17 ani, indicele Erismann este încă negativ, deci reprezintă un torace încă mic, fără posibilități mari de adaptare la eforturi susținute ; de aici reiese importanța introducerii pregătirii fizice generale încă de la selecție, fiind diferențiată pe grupe de vîrstă.

Din punct de vedere biomecanic, în jocul de fotbal nu are importanță numai talia și greutatea, ci și raportul între segmente (tabelul nr. 6).

Din urmărirea datelor înscrise în tabelul 6 observăm că dacă asupra mem-





Tabelul nr. 5

Grupa de vîrstă	Indicele Quètelet	Indicele Erismann	Indicele Pignet (Mayet)	Diametrie	Forță
11-13 ani	248	-6	-44	+7	40%
14-15 ani	300	-4	-35	+6	44%
16 ani	343	-1	-28	+6	52%
17 ani	363	-2	-27	+7	53%
Seniori	396	+4	-	-	-

Tabelul nr. 6

Segmentul	Dimensiuni		De cîte ori au crescut
	Copil	Adult	
Corpul	12,5 cm	22 cm	2
Trunchiul	19 cm	50 cm	3
Membrele superioare	18,5 cm	70 cm	4
Membrele inferioare	18,5 cm	85 cm	5

2. Deoarece numărul deficiențelor crește la grupele mai mari, se impune un program adecvat de pregătire fizică generală, diferențiat pe grupe de vîrstă.

3. Dat fiind antagonismul staturo-ponderal în creșterea normală a copilului se impun măsurători în aceste perioade, pentru urmărirea mai realistă a influenței fotbalului asupra copilului.

4. Urmărirea dezvoltării fizice a copiilor în centre trebuie să constituie o preocupare permanentă a tehnicienilor noștri, deoarece o dezvoltare corectă, armonioasă și atletică reprezintă un suport în plus pentru obținerea performanței.

Tabelul nr. 7

Grupa de vîrstă	Talia	Diametrul mingii	Raport	Greutatea	Greutatea mingii	Raport
11-13 ani	149 cm	22 cm	14%	37 kg	0,450 kg	1,2 %
14-15 ani	151 cm	22 cm	14%	45 kg	0,450 kg	1 %
16 ani	169,5 cm	22 cm	13%	58 kg	0,450 kg	0,7 %
17 ani	173 cm	22 cm	12,7%	62 kg	0,450 kg	0,7 %
Seniori	175 cm	22 cm	12,5%	68 kg	0,450 kg	0,6 %

brelor inferioare aplicăm un excitant în plus (efortul fizic = fotbal), ele se vor dezvolta și mai mult, toracele rămînînd în urmă ; în acest caz, dezvoltarea toracelui trebuie stimulată printr-un program adecvat de pregătire fizică generală.

Mergînd mai departe și făcînd un raport între talia și greutatea copiilor și greutatea și diametrul mingii normale vom observa că mingea normală duce la suprasolicitări ale articulației tibio-tarsiene (încă neconsolidate) ale micilor fotbaliști, sau chiar la însușirea greoaie a deprinderilor motrice specifice (segmente încă mici față de diametrul mingii) — tabelul nr. 7.

Așa ne explicăm de ce unii fotbaliști au articulațiile tibio-tarsiene slabe (o entorsă la ei trenează foarte mult).

CONCLUZII

1. Diferențierea copiilor de vîrstă școlară în centrele de antrenament trebuie să fie făcută pe grupe omogene de vîrstă (dat fiind dezvoltarea fizică inegală a grupelor), iar în cazul în care dezvoltarea fizică a unui copil depășește pe cea a colegilor, cel în cauză să fie trecut, în urma unui aviz medical competent, în grupa următoare.

Colectivul nostru își propune să studieze în continuare acest aspect al corelării dezvoltării fizice cu instruirea sportivă, pentru o fundamentare cît mai științifică a antrenamentului la tinerii fotbaliști.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDREESCU A. : Anatomia copilului, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1966.
2. KNIPPING H. W. : Akzelerations probleme und Sport (Problemele acceleratiei și sportului), Sportarzt, Köln, 16 (1965), nr. 7, pag. 237-238.
3. KOPP H. : Die Bedentung der Akzeleration für den Sport (Însemnătatea acceleratiei pentru sport), Rudek Sport, 82 (1964), nr. 7 pag. 4-8.
4. IVANOV S. : Medizinische — Probleme des Kindes — und Jugendsports (Problemele medicale ale sportului la copii și tineret), Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin 13, 1964, nr. 12, pag. 1106-1114.
5. IONESCU N. ADR. : Auxologia — știință a creșterii și dezvoltării normale și patologice (raport), Consfă-

tuirea metodico-științifică a Consiliului regional U.C.F.S. Iași, 1966.
6. IONESCU N. ADR.: Contribuții la cercetarea influențelor exercițiilor fizice asupra organismului. Comunicare la Sesiunea națională organizată de centrul de cercetări antropologice al Academiei R.P.R., București, 21-23 iunie 1962.
7. HÄNTZSCHEL K.: Schul- und Jungendsport (Sportul școlar și sportul tineretului), Medizin und Sport, Berlin, 2, 1962, nr. 5/6, pag. 133-154.
8. FACCHINI E.: Observazioni interno all'accrescimento durante il periodo puberale (Observații asupra creșterii pe timpul perioadei puberale), Medicina anxologică, Roma, Inst. Gr. Mendel, 1960, pag. 132-134.
9. FANCONI G., WALLGREN A.: Manual de pediatrie, Traducere după ediția a 7-a, București, Ed. Medicală, 1965, pag. 1044.
10. STĂNESCU N.: Studiul medico-sportiv asupra componenților unui „Centru de copii și juniori-fotbal" (Steaua, 1966), Consfătuirea I medico-științifică a C.M.S., volumul I, pag. 57-63.

MIHĂILĂ

UNELE METODE DE CREŞTERE A EFICIENŢEI REPAUSULUI ÎN TABERELE DE TINERET

pagina 31

CARIA-NOPOL

ORGANIZAREA SALVĂRII ÎN MUNŢI (SALVAMONT)

34

Prof. dr. docent IACOB MIHĂILĂ
Institutul de igienă

UNELE METODE DE CREŞTERE A EFICIENŢEI REPAUSULUI ÎN TABERELE DE TINERET

Taberele constituie forme de organizare ale colectivităţilor cu numeroase aplicaţiuni : de popas, de muncă, de cercetare şi mai ales de repaus organizat. Ele au o tradiţie mai veche în armată, constituind mediul şi mijlocul cel mai propice pentru completarea instrucţiei. Forma aceasta de organizare a fost folosită mereu de instituţiile de tineret ca prilej de evadare din viaţa urbană pentru a beneficia de factorii naturali (aer, lumină, apă), ca să sporească rezistenţa organismului şi să-şi refacă capacitatea de muncă. Se citează, de asemenea, tabere pentru studii şi cercetări, tabere ale matematicienilor, geografilor, etnografilor, antropologilor, sociologilor etc. Ele constituie, pentru acest gen de activităţi, prilej de concentrare, de adîncire şi de discuţii fructuoase, în condiţii de izolare faţă de convenţiile uzuale ale vieţii de toate zilele.

Tehnica de organizare a taberelor a evoluat şi a fost preluată de către instituţiile de tineret din diferite ţări, aşa încît formele actuale de organizare trebuie considerate ca experienţă acumulată pe care trebuie s-o folosim din plin. Într-un studiu al nostru, „Tabăra ca mediu şi mijloc de educaţie" făceam afirmaţia că tabăra constituie laboratorul ideal pentru experimentul pedagogic în ceea ce priveşte cunoaşterea copiilor şi a tineretului în genere, căci nici un alt prilej nu ne dă ocazia să urmărim şi să surprindem tînărul sau copilul sub multiplele lui manifestări ca aici : comportarea în colectiv, spirit de iniţiativă, capacitate de organizare, rezistenţă la oboseală, aptitudini intelectuale şi artistice. De asemenea, pot fi urmărite şi manifestările temperamentale : calmul, ponderea, irascibilitatea etc. Avantajul pe care îl oferă tabăra este că observaţiile individuale şi cele în grup pot fi urmărite pe tot timpul zilei, inclusiv în timpul liber şi în cel de odihnă.

Aceste observaţii, sub formă de caracterizări scurte, este recomandabil să-i însoţească pe elevi la întoarcerea la şcoală. În acest fel, profesorii diriginţi sau cei de educaţie fizică, ar putea urmări, în continuare, dezvoltarea diferitelor calităţi şi înlăturarea deficienţelor fizice sau de caracter, constatate cu prilejul taberei.

Ministerul Învăţămîntului împreună cu celelalte ministere, cu U.T.C., U.A.S.R. şi organizaţia de pionieri, cu organele centrale care au în subordine şcoli, cu consiliile populare ale judeţelor şi oraşelor, organizează tabere de odihnă şi excursii în scopul de a asigura odihna şi recreaţia plăcută a tineretului pe timpul vacanţelor. În felul acesta se contribuie atît la reconfortarea fizică, cît şi la îmbogăţirea cunoştinţelor. Prin sublinierea acestora se arată că recreaţia plăcută trebuie neapărat asociată cu manifestări din care tineretul, la sfîrştiul unei stagiuni de tabără, să aibă un orizont mai larg de cunoştinţe, un inventar mai mare de deprinderi motrice şi educative.

Prin efortul comun al instituţiilor menţionate beneficiază de recreaţia organizată prin tabere şi colonii peste 100 000 de tineri şcolari pionieri şi 20 000 de studenţi. Atît Ministerul Învăţămîntului, Ministerul Sănătăţii, U.T.C., U.A.S.R., fiecare în compartimentul său reglementează recrutarea tineretului pentru tabere, supravegherea medicală, controlul stării de sănătate şi al dezvoltării fizice şi chiar eficienţa regimului de tabără privind starea de sănătate şi reacţiile fiziologice.

Direcţia „Educaţie fizică" din Ministerul Învăţămîntului a elaborat directive pentru desfăşurarea activităţii cultural-sportive în taberele speciale de antrenament.

Fără îndoială că pentru a obţine efectul educativ dorit, activitatea în taberele de tineret trebuie dirijată de aproape, trebuie aplicat acel program atractiv care să stimuleze resursele atît pentru manifestările artistice, intelectuale cît şi pentru cele fizice. Efectul

educativ al taberei e cu atît mai mare, cu cît copilul sau tînărul e pus în situații mai variate în care să se ajute singur, sau în grup. În taberele izolate în care întreaga viață colectivă este organizată și condusă de tăbărași, toate cerințele de funcționare sînt asigurate de tineri, care se perindă pe rînd în atribuții administrative, atribuții de coordonare și de îndeplinire a programului, sînt cele mai instructive, căci nicăieri nu se poate cunoaște omul mai bine decît la greu.

Voi încerca să schițez cîteva principii de bază pe care este bine să le avem în vedere pentru organizarea vieții de tabără.

1. Trebuie să luăm în considerare faptul că viața de tabără supune tineretul la un proces complex de adaptare: afectiv, social, fiziologic, adaptarea la condițiile de hrană și de odihnă, la factorii solicitanți ai mediului fizic și, în fine, la regimul de tabără. Făcînd abstracție de unii tineri prezenți în permanență în tabere, conducerea taberei trebuie să aibă grijă să atenueze reacțiile de adaptare, să scurteze la maximum acest timp, în așa fel încît tinerii să poată beneficia mai mult de regimul ei normal. Noi realizăm acest lucru atît în taberele de tineret cît și în cele de adulți, încă din prima zi, organizînd efectivul taberei pe echipe de 10—15 tineri cît mai eterogene ca proveniență. Instituim un concurs pe echipe, în care trebuie să se prezinte un cîntec sau două în grup, recitări specificînd genul și numărul lor, dans, vorbe cu tîlc, monoloage etc. Facem astfel ca la sfîrșitul competiției să apară echipa solidarizată în vederea realizării acestui scop. Cel mai bun marș evidențiat la concurs poate fi adoptat ca marșul seriei pe care îl învață să-l cînte întreaga tabără. Puși în astfel de situații, copiii sau tinerii reușesc să se cunoască între ei, să se ajute și să-și aleagă un șef dintre cei mai bine dotați, cu spirit de organizare, pe cel mai îndemînatec, pe cel mai bun vorbitor, care să poată reprezenta echipa fără reproș. Iată cum, în joacă se poate închega într-o atmosferă de entuziasm viața de tabără. Bogăția de informații asupra posibilităților intelectuale, artistice, relevate din prima zi, pot alimenta programul cultural pe toată durata taberei.

2. A doua sursă de întregire a programului instructiv-educativ constă în acțiunea de orientare în cadrul geografic, istoric, social, economic și politic al regiunii în care este amplasată tabăra. Este bine să se găsească cele mai atractive forme, ca excursii, întîlniri cu personalități din regiune, pentru a cunoaște aportul regiunii respective la dezvoltarea economiei țării, la patrimoniul istoric, științific și cultural al patriei.

3. Un principiu de bază pe care l-aș recomanda la întocmirea programului instructiv-educativ în taberele de repaus organizat este acela ca tinerii să nu fie supuși la solicitări deosebite, deci să se evite manifestări care cer numeroase repetiții obositoare, antrenamente pentru diferite sporturi, dansuri etc. Aceasta, pentru ca ele să nu afecteze regimul recreativ al programului de tabără. Pe de altă parte, în taberele mari, stabile, cu adăposturi fixe este bine ca tot sub formă atractivă să se dea prilej copiilor să deseneze, să facă mulaje, să se manifeste în jocuri tehnice, radio, aero-modele etc., cu alte cuvinte să-și exercite unele aptitudini naturale. Desigur că aceste atracții, ca și latura educativă a lor, trebuie să-și aibă animatori competenți care să le susțină. Copiii și tineretul trebuie să fie atras deopotrivă și în acțiuni de mișcare, să li se dea prilejul de a admira un peisaj, o panoramă geografică de pe o înălțime, un răsărit sau un apus de soare ș.a.m.d.

Să se programeze deprinderea unor activități sportive în raport cu condițiile naturale ale localității, cu sezonul și cu aptitudinile elevilor. Comandantul taberei trebuie să-și planifice, în funcție de mijloacele care le are și de cadrele de specialitate de care dispune, anumite sporturi ca: înot, schi, patinaj, tir, probe atletice sau excursii gradate, în așa fel ca la sfîrșitul seriei să nu existe tînăr participant în tabără care să nu-și fi mărit sfera de deprinderi de mișcare și să nu manifeste satisfacția că acestea au contribuit la formarea personalității lui. Căci mersul pe schi, înotul, excursiile etc., dau prilej de stăpînire a unor elemente ale naturii, de a gusta frumusețea peisajelor.

În mod intenționat am lăsat pe ultimul plan audițiile de radio, televiziunea care pot fi urmărite foarte bine în condițiile de acasă sau de la școală, cînd posibilitățile de a cuprinde fenomenele din natură sînt mai limitate. Acestea vor umple anumite goluri din program.

O preocupare importantă în tabără, trebuie să o constituie transferul mesajului cultural științific populației din regiune. La fiecare serie, trebuie organizată, cu elemente selecționate, o manifestare cultural-artistică și sportivă cu populația și pentru populația din jur, sau o șezătoare la care să fie invitați și reprezentanții populației locale. Taberele

studențești, care dispun de numeroase forțe cu calități artistice, pot lua contact cu masele populare pe mai multe căi și chiar în mai multe localități.

În concluzie se pune problema dacă putem realiza în mod cît mai fericit eficiența repausului organizat în tabără, cu alte cuvinte, eficiența regimului de tabără, sub raportul biologico-medical, al stării de nutriție și al rezistenței fizice. Efectul regimului de tabără se poate concretiza în date obiective prin măsurători. Mai puțin comprehensibile sînt efectele educative și cele privind îmbogățirea cunoștințelor și ale consolidării deprinderilor bune.

În instrucțiunile pentru întocmirea rapoartelor de activitate de la sfîrșitul taberei sînt cuprinse rubrici în care se consemnează modificările de greutate, unele modificări ale funcției respiratorii și cardiace. Îmbogățirea cunoștințelor este mai greu de cuprins. Totuși și pe această linie trebuie perseverat. Pentru tineretul școlar se găsesc numeroase ocazii. Cea mai potrivită este cea a orelor de dirigenție la care se poate da ocazia copiilor participanți la tabere să descrie sau să povestească cele învățate acolo. Pentru tineretul de liceu și studenți se poate lansa un chestionar care să cuprindă 4 capitole :

1. Informații asupra stării de sănătate și rezistenței fizice.
2. Îmbogățirea cunoștințelor ideologice și social-culturale.
3. Formarea de noi relații cu tineretul din tabără.
4. Îmbogățirea sferei de cunoștințe în general.

CHESTIUNI PRIVIND EFICIENȚA REGIMULUI DE TABĂRĂ

Nume și prenume.
Vîrsta.
Anul școlar sau anul de studii.
Școala sau instituția de unde provine.
Tabăra.

A. Starea de sănătate și rezistența fizică

a) Au comportat examenele de sfîrșit de semestru (sau de an) un efort deosebit ?
b) Cum s-a manifestat acest efort ?
c) A contribuit regimul de tabără la reconfortare ?
d) A cîștigat sau a pierdut în greutate, cît... cauza...
e) Ce deprinderi ați exercitat pentru întărirea stării de sănătate : sport, excursii, concursuri ?
f) Ați deprins în tabără vreun exercițiu sau sport nepracticat pînă atunci ?
g) Senzația subiectivă a stării de sănătate ; vă simțiți mai slăbit sau mai fortificat ?

B. Cunoștințe ideologice dobîndite în instructajele făcute în tabără

a) Ce probleme s-au însușit ?
b) Ce date noi ați aflat din discuțiile metodice privind activitatea culturală și politică în rîndul tineretului ?
c) Cu ce contribuie tineretul școlar și tineretul universitar la cultura de masă a populației din împrejurimile taberei ?

C. Sfera de cunoștințe

S-a îmbogățit ? Prin ce ? lecturi... cărți citite... audiții muzicale... spectacole... recitări... demonstrații... conferințe... excursii...

D. Relații noi făcute în tabără

— Între elevii sau tinerii din același centru școlar.
— Cîți prieteni noi ți-ai făcut ?
— În ce ocazii ? la excursii, la sport, participînd în echipe, demonstrații.
— Cu cîți colegi dintre noile cunoștințe veți purta legături trainice ?... după tabără.
— Ați avut ocazia să semnalați talente tinere și în ce domeniu ?

Proiectul de chestionar propus își poate avea forme diverse de realizare. În tot cazul, resortului cultural îi revine sarcina să se îngrijească de completarea lui, de valorificarea datelor cuprinse în chestionar prin darea de seamă a comandantului taberei, după fiecare serie. Un alt scop al lui este să dea prilej tineretului să-și fixeze în minte cunoștințele și deprinderile importante, dobîndite în viața de tabără.

Cîte un exemplar din acesta, sau principalele date pe care le cuprinde vor trebui înaintate serviciului central de tabere din Ministerul Învățămîntului și C.C. al U.T.C. pentru a se centraliza. Pe baza acestor date, se vor putea lua măsuri de îmbunătățire permanentă a activității din taberele de tineret.

Chestionarul se pretează a fi aplicat și la taberele speciale, adaptînd întrebările la specificul activității lor. Schema chestionarului ne reamintește doar că scopul taberei

este să includă manifestări care să îmbogățească sfera de cunoștințe a tineretului, să le mărească potențialul de muncă, să le formeze optimismul, încrederea în forțele proprii și trăinicia prieteniilor care s-au legat în manifestările din tabără.

Dr. EUGEN CARIANOPOL
Inspector — Comitetul pentru problemele administrației locale

ORGANIZAREA SALVĂRII ÎN MUNȚI (SALVAMONT)

Preocuparea permanentă a conducerii de partid și de stat pentru menținerea și întărirea continuă a stării de sănătate a tineretului și oamenilor muncii s-a oglindit în numeroasele măsuri care au condus la îmbunătățirea activității turistice și a bazei sale materiale.

Datorită importantelor influențe pe care practicarea turismului și drumeției le au asupra refacerii fizice și intelectuale a forțelor de producție, dezvoltarea economiei locale prin afluxul crescut de consumatori, atragerea turiștilor externi și implicit creșterea venitului valutar, dezvoltarea relațiilor interțări și creșterea prestigiului internațional al țării noastre, au fost create, an de an, condiții din ce în ce mai bune de organizare și practicare a acestui mijloc eficace de odihnă activă.

Pe această linie, recenta hotărîre a Consiliului de Miniștri (HCM nr. 140/1969) inițiată de Comitetul pentru problemele administrației locale, stabilește un ansamblu de măsuri tehnico-organizatorice care se referă la prevenirea accidentelor turistice și organizarea acțiunii de salvare în munți.

Potrivit acestor prevederi urmează a se lua măsuri importante de îmbunătățire a căilor de acces spre cabanele turistice, echiparea acestora cu semnalizatoare luminoase și auditive, instalarea de posturi telefonice, transmiterea buletinelor meteorologice, precum și organizarea unor echipe competente și corespunzător dotate denumite *„Salvamont"*, care au sarcina de a executa găsirea, salvarea și transportul celor accidentați sau aflați în pericol pînă la locul stabilit, de unde urmează să fie preluați de cadrele medico-sanitare (autosanitare, aviasan, helicoptere).

Această acțiune va putea fi executată și direct de către cabanieri, iar cabanele turistice — de altfel ca și echipele „Salvamont" — vor fi dotate cu toate materialele sportive și sanitare necesare îndeplinirii în cele mai bune condiții a acestor acțiuni de salvarea unor vieți omenești.

Membrii echipelor *„Salvamont"* vor putea fi scoși din producție în timpul acțiunii, cei angajați primind drepturile legale ce se cuvin celor trimiși în delegație, în interes de serviciu, precum și o indemnizație de periculozitate diferențiată în funcție de sezon. Această indemnizație se va acorda de asemenea cabanierilor și celorlalți oameni ai muncii care participă efectiv la îndeplinirea acestei acțiuni.

Pentru asigurarea primului ajutor medical, în cazul urgențelor medico-chirurgicale și existența unui barem cu produse farmaceutice uzuale, cabanele turistice vor fi dotate cu materialele și medicamentele necesare.

Măsurile prevăzute în acest act normativ și în instrucțiunile de aplicare stabilesc de asemenea sarcini și recomandări pentru ceilalți factori care participă, în comun, la această acțiune (C.C. al U.G.S.R., C.C. al U.T.C., O.N.T., C.N.E.F.S., Ministerul Sănătății, M.E.F., M.A.I., M.F.A., Comitetul de Stat al Apelor, Comitetul de Radio și Televiziune).

Elaborarea acestei hotărîri reglementează astfel o problemă deosebit de importantă pentru îmbunătățirea activității turistice și drumeției, integrîndu-se în contextul general al grijii partidului și statului nostru pentru sănătatea populației.

Educație fizică și sport nr. 3/1969, pag. 56

ÎNVĂŢĂMINTE DE LA PRIMA EDIŢIE A CAMPIONATULUI NAŢIONAL DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ
SIMA
pagina 36

PENTRU CEI CE DORESC SĂ DEVINĂ ANTRENORI
GABOR STUPINEANU
39

Lector univ. ILEANA SIMA
I.E.F.S.

ÎNVĂŢĂMINTE DE LA PRIMA EDIŢIE A CAMPIONATULUI NAŢIONAL DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

Prima ediţie a Campionatului naţional de gimnastică artistică de la Sibiu a constituit un moment important în dezvoltarea acestei discipline sportive de la noi din ţară. Ea marchează începutul unei etape noi de dezvoltare a gimnasticii artistice în raport cu cerinţele mondiale.

Din dorinţa de a sprijini munca metodică ce revine cadrelor de specialitate, încercăm să subliniem unele aspecte pozitive şi negative relevate de concurs ca şi unele modalităţi de înlăturare a lipsurilor sesizate în pregătirea gimnastelor noastre.

Gimnastica artistică există ca ramură sportivă la noi din 1954, cînd la îndemnul talentatei şi mult regretatei profesoare Ioana Mănescu s-a introdus pentru prima oară ca disciplină sportivă în sistemul nostru de clasificare sportivă numai categoria a III-a. Debutul ei ca disciplină cvasi-oficială îl constituie primul concurs republican din 1962. De atunci, prin munca neobosită şi pasionată a cîtorva profesoare de educaţie fizică, sub îndrumarea comisiei de gimnastică artistică de pe lîngă Federaţia română de gimnastică, s-au realizat paşi înainte atît prin elaborarea unor materiale metodice cît şi prin introducerea treptată a tuturor categoriilor de clasificare (copii, a III-a. a II-a, I şi maestre).

Prezenţa la prima ediţie a Campionatului naţional de gimnastică artistică a celor 36 de echipe, de diferite categorii, formate în exclusivitate din eleve, studente şi absolvente ale unor facultăţi, demonstrează marea popularitate în rîndurile tineretului precum şi sprijinul deosebit pe care l-a acordat Ministerul Învăţămîntului acestei discipline sportive. S-au înfiinţat astfel secţii de gimnastică artistică la şcolile sportive, la cluburile studenţeşti, la liceele cu program de educaţie fizică. De asemenea, înfiinţarea specializării la gimnastica artistică din cadrul Institutului de educaţie fizică şi sport asigură acestor secţii cadre calificate.

Iniţiativa C.N.E.F.S. şi a federaţiei de specialitate de a sprijini alcătuirea unui lot reprezentativ de gimnastică artistică a constituit un puternic stimulent. Răspunderea pe care antrenoarele acestui lot au avut-o în pregătirea gimnastelor pentru cele cîteva competiţii internaţionale susţinute a dus la o pregătire superioară a lotului, corespunzătoare cerinţelor de performanţă mondială. Aşa se explică faptul că numai după un an de activitate sportivă oficială la gimnastică artistică, sportivele noastre din lot s-au distanţat deosebit de mult în pregătirea lor de restul gimnastelor din ţară.

În afara ţinutei impecabile, ele au demonstrat o mare amplitudine în mişcare, siguranţă, precizie, stabilitate, care au conferit evoluţiilor lor acurateţa tehnică a unor dansatoare de clasă. Gimnastele lotului nostru reprezentativ au evoluat cu exerciţii ale căror compoziţii valoroase, muzicale şi deosebit de expresive au trezit puternice emoţii estetice. Ele au încercat noul în gimnastica artistică prin mînuirea continuă a obiectelor portative, care nu trebuie ţinute sau lăsate jos, ci este necesar ca ele să fie în permanentă mişcare, aruncate în finalizarea unei mişcări şi prinse, continuîndu-se mişcarea cu braţul, cu trunchiul sau cu întregul corp. Urmează ca pe viitor ele să perfecţioneze acest lucru, să dinamizeze compoziţiile exerciţiilor liber alese cu şi fără obiecte portative şi să stăpînească mînuirea obiectului folosit pînă la virtuozitate, cerinţe impuse de noul regulament al gimnasticii artistice mondiale.

Urmărind desfăşurarea întregului concurs republican, am observat că selecţia gimnastelor nu a constituit o preocupare atentă din partea unor antrenoare. Astfel,

aproape la toate categoriile au existat gimnaste care din punct de vedere al dezvoltării morfologice erau departe de frumusețea corporală pentru gimnastica artistică.

Dacă aprecierea gimnastelor la această disciplină sportivă se axează în mod special pe execuție tehnică, plastică și expresivă, nu încape îndoială că și frumusețea morfologică a gimnastei trebuie să constituie un criteriu de selecție.

Recomandăm în acest sens selecționarea fetițelor care prezintă segmente lungi dar proporționate, diametrul biacromial mai mare decît cel bitrohanterian, cu o musculatură lungă și armonios dezvoltată. La acestea să se adauge și frumusețea naturală a mișcărilor și simțul ritmic (natural). Toate acestea să se constate la început prin metoda observației directe, ca apoi după o perioadă de pregătire de cel puțin 2 luni să se facă selecția definitivă pe baza indicilor antropometrici și a unor norme de control. Normele de control se vor fixa în scopul aprecierii mobilității coxo-femurale (sfoară) a mobilității coloanei vertebrale (podul) a simțului ritmic (redarea unei fraze ritmice) și a coordonării (ușurința cu care și-au însușit anumite elemente efectuate în perioada pregătirii dinaintea selecției definitive).

Pentru obținerea unei baze motrice bogate, pentru realizarea pregătirii tehnice, fizice, muzicale, teoretice, psihologice și tactice, care să asigure atingerea unor rezultate sportive bune, este necesar să se rămînă 2 ani la o categorie de clasificare. Numai în cazul în care gimnasta posedă calități deosebite și obține punctajul pentru îndeplinirea normei de clasificare în cel puțin 3 concursuri de-a lungul unui an, ea poate trece la o categorie superioară.

Pentru începătoare recomand o pregătire inițială de cel puțin un an pentru elevele școlilor sportive și ale liceelor cu program de educație fizică, și de 2 ani pentru elevele școlilor generale și numai după aceea să se treacă la pregătirea categoriei a IV-a (la gimnastica artistică categoria copii) sau a III-a dacă a depășit vîrsta de 12 ani.

Astfel, în perioada pregătirii inițiale să se pună un accent deosebit pe dezvoltarea fizică generală și formarea mișcării artistice prin multiple exerciții cu caracter de forță, relaxare, mobilitate articulară și elasticitate musculară cu accent pe execuție și ținuta artistică.

Nu vor fi omise exercițiile pentru formarea deprinderilor motrice de bază ca: variante de mers și alergare, cățărări la scara fixă, echilibru, sărituri în adîncime pe aparate, în plasa și la trambulina elastică etc. Ele vor avea un rol deosebit în dezvoltarea fizică generală a elevelor, în îmbogățirea volumului motric.

Din punct de vedere al calităților motrice specifice se va pune accent deosebit pe formarea mobilității articulațiilor coxofemurale și a coloanei, pe formarea echilibrului și a simțului muzical.

Pregătirea muzicală constituie, după părerea noastră, un factor determinant al antrenamentului de gimnastică artistică. Ea trebuie să fie un obiectiv principal în această perioadă de pregătire inițială.

Astfel, se va urmări educarea auzului și simțului muzical la copii prin exerciții pentru formarea priceperii de a sesiza înălțimea și intensitatea sunetelor, tempoul și ritmul muzicii, începutul și sfîrșitul frazei muzicale și a desenului melodic. În acest scop, recomand folosirea jocurilor muzicale și a jocului cu cîntec, utilizînd și diferite obiecte portative ca: mingi, steguleți, corzi, cercuri.

Ca pregătire tehnică nu se vor executa decît întoarceri prin pași succesivi, mers și alergări cu pas ușor, pas schimbat, pas de galop înainte și lateral, pas de polcă; elemente de echilibru în poziții joase și treceri dintr-o poziție joasă într-una înaltă, săritura dreaptă cu și fără întoarcere de 90° și 180°.

După această pregătire, care va dura între 1 și 2 ani, se va trece la pregătirea categoriei copii iar dacă au depășit vîrsta de 12 ani, la categoria a III-a.

Referindu-ne la gimnastele de la categoria copii și a III-a prezente la concurs putem afirma cu bucurie că ele au avut în general o bună pregătire tehnică, cu exerciții artistice și muzicale. Aceasta ne face să întrevedem în viitor o bună pregătire a gimnastelor noastre la categoriile superioare.

Gimnastele de la categoria a II-a s-au prezentat eterogen în ceea ce privește pregătirea tehnică, datorită faptului că majoritatea au trecut metodic prin categoria copii și categoria a III-a. Ele au prezentat o tehnică corespunzătoare, calități motrice deosebite, pregătire muzicală și exerciții expresive superioare față de cele care au trecut direct la această categorie. De asemenea, compozițiile exercițiilor liber alese și execuția lor la multe dintre gimnastele categoriei a II-a nu au atins nivelul corespunzător acestei categorii, premergătoare categoriilor superioare.

La categoria I unele gimnaste s-au prezentat la un nivel inferior celor de categoria a II-a din punct de vedere al pregătirii tehnice, muzicale și fizice. Aceasta trebuie să constituie pentru antrenoarele lor un semnal de alarmă, deoarece din rîndurile gimnastelor de categoria I și maestre sînt selecționate gimnastele pentru lotul național.

O altă remarcă negativă tot la această categorie este aceea că unele dintre gimnaste care au demonstrat calități multiple motrice și tehnice au avut un acompaniament muzical simplist și monoton pentru exerciții. Aceasta nu numai că nu corespunde cerințelor categoriei I dar nici nu poate constitui un mijloc de inspirație în alcătuirea unor exerciții liber alese cu conținut variat, muzical și valoros. În acest caz, evoluția gimnastei va fi inexpresivă, monotonă și nu va trezi nici o emoție estetică, oricît de tehnică ar fi execuția mișcărilor.

Alegerea sau compunerea unei piese muzicale potrivit specificului diferitelor obiecte portative și particularităților individuale ale gimnastei (psihice, nivelului de pregătire tehnică și muzicală) constituie un factor de importanță deosebită în pregătirea gimnastelor la această ramură sportivă.

Piesa muzicală bine aleasă sau compusă ușurează munca de creație a antrenoarei și a gimnastei. În ultimă instanță, calitatea acompaniamentului muzical, a executării și interpretării lui de către corepetitor, ridică mult valoarea exercițiilor în concursuri ; conferă exercițiilor muzicalitate, viață, expresivitate, criterii importante în aprecierea exercițiilor la toate categoriile de clasificare, dar în mod special la categoriile superioare. Aceasta trebuie să stea permanent în atenția antrenoarelor și corepetitorilor în timpul pregătirii gimnastelor noastre.

Folosirea unui acompaniament muzical potrivit particularităților psihice și de pregătire ale gimnastei, precum și alcătuirea unui exercițiu valoros muzical se poate realiza numai prin munca de colaborare strînsă între antrenoare, corepetitor și gimnastă. Pentru aceasta, antrenoarele de gimnastică artistică trebuie să aibă pe lîngă o pregătire de specialitate și cultură muzicală deosebită, talentul de a ști să folosească aceste cunoștințe în alcătuirea unui exercițiu. Corepetitorul la rîndul său trebuie să posede multiple cunoștințe în ceea ce privește structura și specificul mișcărilor de gimnastică artistică și priceperea de a ști să îmbine într-o armonie organică acompaniamentul cu mișcarea gimnastei. Gimnasta trebuie să aibă cunoștințe elementare de teorie muzicală și o pregătire muzicală corespunzătoare categoriei sportive, care să-i permită înțelegerea acompaniamentului muzical și redarea corespunzătoare a lui prin mișcare. De aceea, considerăm că este nedrept ca alături de echipele cîștigătoare să fie amintite numai antrenoarele, deoarece corepetitorul are o contribuție deosebită la reușita unei echipe în concurs.

Prima ediție a Campionatului național de gimnastică artistică a dat posibilitatea relevării faptului că am ajuns într-o etapă destul de avansată a gimnasticii artistice ca ramură sportivă, gata pentru confruntările internaționale viitoare.

Aceasta ridică însă în fața cadrelor de specialitate o și mai mare responsabilitate în munca metodică de pregătire a gimnastelor astfel încît, gimnastica noastră artistică de performanță să fie la înălțimea cerințelor crescute ale performanței mondiale.

În acest sens, consider că Federația română de gimnastică și-ar putea aduce în continuare contribuția sa în sprijinirea gimnasticii artistice prin organizarea unor cursuri pentru antrenoare și arbitre, prin înființarea unor centre de copii, care să constituie o bogată pepinieră pentru înalta performanță. Aceasta va impune antrenoarelor de specialitate o preocupare crescută pentru obținerea timpurie a rezultatelor superioare în gimnastica artistică și la afirmarea performanțelor noastre la această disciplină pe plan internațional.

Prof. MIRCEA GABOR
Prof. ILIE STUPINEANU

PENTRU CEI CE DORESC SĂ DEVINĂ ANTRENORI

Ca răspuns la scrisorile primite din partea unor tovarăşi înscrişi la cursul fără frecvenţă pentru formarea antrenorilor, dăm mai jos indicaţiile pe care le socotim necesare în legătură cu cele solicitate de către aceştia.

A. Desfăşurarea examenelor are loc în patru centre, după cum urmează:

1. **Timişoara** *(Institutul Pedagogic — Facultatea de educaţie fizică). Se prezintă candidaţii din judeţele: Timişoara, Arad, Hunedoara, Caraş-Severin, Mehedinţi, Gorj şi Dolj.*

2. **Cluj** *(Institutul Pedagogic — Facultatea de educaţie fizică). Se prezintă candidaţii din judeţele: Cluj, Satu-Mare, Maramureş, Bihor, Sălaj, Alba, Mureş, Bistriţa-Năsăud, Harghita, Covasna, Braşov.*

3. **Iaşi** *(Institutul Pedagogic, Facultatea de educaţie fizică). Se prezintă candidaţii din judeţele: Iaşi, Botoşani, Suceava, Neamţ, Bacău, Vaslui, Vrancea, Galaţi.*

4. **Bucureşti** *(Institutul de Educaţie Fizică şi Sport). Se prezintă candidaţii din judeţele: Ilfov, Buzău, Brăila, Ialomiţa, Tulcea, Constanţa, Vîlcea, Olt, Argeş, Teleorman, Prahova şi Municipiul Bucureşti.*

Examenele se vor desfăşura în două sesiuni:

— Sesiunea I între 21—26 iunie;
— Sesiunea a II-a între 15—20 septembrie.

B. Obiectele pentru examen sînt următoarele:

1. Specializare (practic, scris, oral).
2. Pedagogie (oral).
3. Anatomia, fiziologia şi igiena omului (oral).
4. Teoria educaţiei fizice şi metodica antrenamentului sportiv (oral).
5. Documentele de partid şi de stat în domeniul educaţiei fizice şi sportului (oral).

Candidaţii admişi se vor prezenta în prima sesiune la toate examenele, sau la cel puţin trei examene, dintre care primul va fi specializarea. La acest obiect, o notă sub 5, obţinută la una din cele 3 probe (practic, scris, oral) duce la eliminarea candidatului din examen, fără posibilitate de a se mai prezenta în sesiunea a II-a.

C. Tematica pentru fiecare obiect şi bibliografia.

1. Specializare

— Scurtă caracterizare a sportului respectiv.
— Bazele generale ale tehnicii:
a) elemente tehnice şi procedee tehnice;
b) analiza biometrică a mişcărilor.
— Criteriile de selecţie.
— Principalele elemente de tactică.
— Organizarea concursurilor şi regulamentul sportului respectiv.
— Metodica antrenamentului, încălzirea, probe şi norme de control, forma sportivă.
— Metode moderne de antrenament.
— Particularităţile metodice ale lucrului cu băieţii şi fetele (juniori şi seniori).

— *Mijloace și metode folosite în pregătirea psihologică.*
— *Pregătirea pentru lecție.*

Bibliografie

— *Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan. Editura U.C.F.S., 1967.*
— *Anatomia funcțională a aparatului locomotor — C. Baciu, Editura C.N.E.F.S., 1967.*
— *Biomecanica exercițiilor fizice — A. Iliescu, Editura C.N.E.F.S., 1968.*
— *Regulamentul și programa secțiilor elaborate de federațiile de specialitate.*
— *Lucrările apărute în țară și străinătate privind ramura de sport respectivă.*

2. **Pedagogie**

— *Obiectul, sarcinile și mijloacele pedagogiei.*
— *Educația comunistă.*
— *Educația și particularitățile de vîrstă.*
— *Procesul de învățămînt ; principii și metode de învățare.*
— *Lecția — formă de bază a procesului de învățămînt.*
— *Educația elevilor în spiritul moralei comuniste.*
— *Educația prin muncă și pentru muncă.*
— *Educația disciplinei conștiente.*

Bibliografie

— *Pedagogia, A. Manolache. Editura pedagogică.*
— *Pedagogie — Curs pentru antrenori. Ed. U.C.F.S./1965.*

3. **Anatomia, fiziologia și igiena omului**

— *Celula, sistemul osos, articulațiile, sistemul muscular.*
— *Sistemul nervos, neuronul, măduva, bulbul, puntea lui Varoli, cerebelul, pedunculii cerebrali, tuberculii cvadrigemeni, subcortexul, cortexul.*
— *Organele de simț.*
— *Aparatul digestiv, respirator, circulator, excretor.*
— *Igiena : călirea organismului, alimentația sportivului, igiena individuală, igiena bazelor sportive, igiena antrenamentului.*
— *Controlul medical, masajul.*

Bibliografie

— *Anatomia și fiziologia omului : manual cl. X.*
— *Igiena și controlul medical în sport — dr. C. Alexandrescu. Edit. C.N.E.F.S., 1967.*

4. **Teoria educației fizice și antrenamentului sportiv**

— *Obiectul, metodele, sistemul de educație fizică.*
— *Scopul, sarcinile și mijloacele educației fizice.*
— *Gimnastica, jocul, sportul și turismul — mijloace ale educației fizice.*
— *Conținutul, forma și caracteristicile exercițiului fizic.*
— *Lecția de educație fizică.*
— *Calitățile motrice și metodica dezvoltării lor.*
— *Conținutul și metodica antrenamentului sportiv.*
— *Principii, metode, periodizare, planificare, evidență.*

Bibliografie

Teoria educației fizice — I. Șiclovan curs I.E.F.S.
Bazele instruirii și educației — I. Șiclovan.
Teoria educației fizice — M. Bîrjega, 1965. Curs editat de C.N.E.F.S.

* * * : *Teoria educației fizice, curs editat de C.N.E.F.S. (Sectorul pregătire cadre).*

5. **Documente de partid și de stat în domeniul educației fizice și sportului**

— *Legea 29/1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport ; organizarea activității de educație fizică și sport, federațiile, cluburile și asociațiile sportive ; rolul organizațiilor obștești în domeniul educației fizice și sportului ; atribuțiile organelor de stat în domeniul educației fizice și sportului.*

— *Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive, 1967.*

— *Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive — 1967.*

— *Rezoluția Conferinței pe țară : cu privire la activitatea de educație fizică și sport a maselor, activitatea sportivă de performanță, pregătirea cadrelor, cercetarea științifică, propaganda, baza materială, structura organizatorică a mișcării sportive.*

— *Statutul federațiilor ; statutul clubului sportiv.*

Considerăm că respectarea indicațiilor de mai sus și însușirea temeinică a problemelor prevăzute la fiecare obiect, vor asigura tuturor candidaților bagajul de cunoștințe necesar calificării ca antrenor.

Prof. GHEORGHE ZÎMBREȘTEANU
Antrenor federal

ATLETISMUL LA CIUDAD DE MEXICO (II)

PREZENTAREA PROBELOR BĂIEȚILOR

Înainte de a începe prezentarea fiecărei probe, reamintesc cîteva criterii care vor determina felul de prezentare. Întrucît nu se vor pune la îndemîna specialiștilor și a tuturor celor interesați toate rezultatele, vom prezenta un tabel pe care îl vom completa cu cîteva cifre interesante.

Cum pînă acum s-a scris mult și s-au dat și cifre pentru probele atletice, vom reține numai ce este absolut necesar și le vom completa cu unele aspecte văzute sau comentate „pe viu".

Considerăm că un material care să adune cît mai multe date, este necesar multor interesați pentru documentare, oricît de rar ar fi el folosit. Antrenorilor, profesorilor, studenților de la Institutul de educație fizică și sport și chiar sportivilor, le poate fi de folos un articol concentrat despre atletismul la J.O. din 1968.

Fiecare probă va începe prin prezentarea rezultatelor fiecărui finalist. La alergări vom prezenta rezultatele realizate și în cursele anterioare, însoțite de locul ocupat, iar la sărituri și aruncări, cele 6 încercări din finală precum și rezultatul din calificări. De asemenea, am mai trecut și rezultatul anterior Jocurilor Olimpice, precum și locul ocupat în ierarhia mondială a probei. Un exemplu — tabelul nr. 1.

Se va citi astfel : Hines a realizat în seria I eliminatorie 10.2 și a alergat în seria a II-a clasîndu-se pe locul I (2/1) ; apoi în seria a II-a eliminatorie a realizat 10.1, în seria I ocupînd locul al II-lea ; a alergat 10.0 în semifinala I, fiind pe locul I în finală 9.9. Pînă la începerea J.O. avea rezultate de 9.9, ocupînd locul I în ierarhia mondială. Sau un alt exemplu : tabelul nr. 2.

Tabelul nr. 1

Clasament	Numele	Țara	I	II.	III	Finala	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	HINES	S.U.A.	10.2 2/1	10.1 1/2	10.0 1/4	9.9	9.9	1	22	183	81

Tabelul nr. 2

Clasament	Numele	Țara	1	2	3	4	5	6	Calificări	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	LUSIS	U.R.S.S.	81.74	86.34	82.66	84.40	D	90.10	83.68	91.98	1	29	184	89

Reiese că : Lusis a avut cele 6 încercări arătate ; în calificări a aruncat 83.68 din prima încercare. În acest an avea 91.98 și se situa pe locul I.

PROBA DE 100 DE METRI

Vom începe cu probele băieților.

A fost o probă de o tensiune deosebită. Rezultatele anterioare anunțau o luptă dîrză dar lăsau să se întrevadă o victorie a negrilor americani.

La antrenamente era impresionant Greene, prin starturile pe care le făcea. Mic de statură și mai slab, cu ochelari, cu mustața rotunjită în jurul gurii, unită cu barba, aducea în comportare și aspect cu enigmisticele figuri ale unor chinezi sau japonezi. Și la start era la fel de stăpînit iar mișcările erau deosebit de simple, feline, eficace, executate cu o ușurință evidentă. În mod deosebit impresiona însă poziția corpului pe primii 10—15 m. După pocnet țîșnea înainte păstrînd corpul aplecat, parcă la același nivel pe care-l avea în poziția „gata".

În concurs însă a impresionat Pender care avea o reacție deosebită, conducînd în fiecare cursă pe primii 20—30 m. O impresie bună a lăsat și Miller Jam, tip de forță cu trunchi bine dezvoltat dar și cu picioare musculoase. Cubanezii s-au prezentat bine dar numai Montes a fost constant repetînd de patru ori 10.1. Ramirez a realizat în cursa a II-a 10.0 cu vînt favorabil de 0,4 dar apoi a pierdut calificarea în finală.

J. Hines, cel mai solid dintre toți, cu un torace și umeri puternici, cu picioare suple, contrastant cu aspectul trunchiului, cu trăsături mexicane ale feței, s-a dovedit cel mai stăpîn pe nervii săi. Are un start slab față de Greene și Pender. În finală a avut un start destul de slab, dar după 40 m a reușit o alergare cu o eficacitate deosebită. Ușor înclinat pe spate și totuși cu împingere completă a picioarelor și sub un unghi destul de ascuțit, genunchii sus, pasul foarte lung. Nu pot garanta precizia calculului, întrucît punctele de reper pe care mi le-am fixat pentru ca apoi să pot calcula pe baza filmului, nu le-am putut verifica pe teren. J. Hines a făcut în această cursă 44 de pași, iar pe ultimii 25 m, lungimea unui pas se apropia de 3 m. În această finală Greene (culoar 1) a avut cel mai slab start și a refăcut mult față de ceilalți dar nu a putut să reziste crispării și să realizeze alergarea „relaxată" a lui Hines (cul. 3).

Este cunoscut faptul că între semifinală și finală (2 ore) Hines a făcut cea mai puternică încălzire, cu multe starturi și alergări scurte, în intenția de a se păstra în forma de concurs, avînd astfel mai multă încredere decît dacă ar fi făcut o relaxare totală, pe care timpul i-ar fi permis-o. A fost o muncă grea, voluminoasă, bazată pe obișnuința acestui gen de lucru, cu care a făcut față lui Greene, cel mai constant om al concursului. Media celor patru curse ale lui Greene a fost de 10,025 sec, pe cînd Hines a avut 10,050 sec, iar Miller 10,075 sec. Tăria vîntului din spate a fost apropiată ca valoare totală în cele patru curse. Astfel, Hines a beneficiat de 4,5 m/sec pe cînd Greene a avut 5,1 m/sec.

Pentru a mai întări ideea că a fost o cursă „tare", se mai poate remarca (în cele 16 serii ale întregului concurs) de 25 de ori 10.1 și mai repede și încă de 17 ori 10.2.

100 DE METRI — Tabelul nr. 3

Clasament	Numele	Țara	I. 13 X. ora 10⁰⁰	II. 13 X. ora 16³⁰	III. 14 X. ora 16⁰⁰	Finala 14.X. ora 18⁰⁰ vînt +0,3 m/s	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	HINES J.	S.U.A.	10.2 2/4	10.1 1/2	10.0 1/4	9.9	9.9	1	22	183	81
2	MILLER L.	JAMAICA	10.1 6/4	10.1 1/4	10.1 2/2	10.0	10.0	3-7	22	183	79
3	GREENE CH.	S.U.A.	10.0 1/4	10.0 4/4	10.1 2/4	10.0	9.9	2	23	173	69
4	MONTES C.	CUBA	10.1 4/4	10.1 3/4	10.1 2/3	10.1	10.2	13-22	24	180	81
5	BAMBUCK R.	FRANȚA	10.1 5/4	10.1 2/3	10.1 1/2	10.1	10.0	3-7	23	180	70
6	PENDER M.	S.U.A	10.3 4/2	10.1 2/2	10.2 1/4	10.1	10.0	3-7	31	165	71
7	JEROME H	CANADA	10.3 7/4	10.2 2/4	10.1 1/3	10.1	—	22	28	183	73
8	RAVELOMA-NANTSOA	MADA-GASCAR	10.2 2/2	10.1 4/2	10.2 3/4	10.2	—	22	25	170	68

Voi semnala însă și faptul că numai trei serii au avut vînt calm, pe cînd zece serii au avut vînt favorabil pînă la 2 m/sec inclusiv și trei serii vînt favorabil peste 2 m/sec.

De asemenea, se remarcă faptul că pentru timp egal la zecimi, pentru alergătorii din serii diferite, s-a ținut seama de rezultatul în sutimi. Urmărind tabelul nr. 1 observați că patru alergători cu 10.2 în semifinale nu s-au calificat pentru finală.

Tehnica startului a fost în general cea clasică. Distanța între blocuri și brațe destul de mare, bazinul ridicat mai sus decît umerii. Se văd tot mai multe cazuri în care se urmărește ca primul pas să fie făcut cu ducerea cît mai rapid înainte a piciorului din spate chiar mai devreme decît ridicarea brațelor la nivelul umerilor și punerea lui rapidă și destul de aproape de linia de plecare. În acest fel, țîșnirea din start are aspectul unei cățărări a alergătorului, prin care urmărește ca centrul general de greutate să nu aibă oscilații în plan sagital. Trunchiul este foarte aplecat pe primii pași.

Trecerea la pasul lansat este greu sesizabilă ca moment precis. Totuși, se poate aprecia că are loc cam pe la 30—40 m. În pasul lansat s-a constatat o ușoară înclinare pe spate a trunchiului. Acest lucru a fost observat și pînă acum la alergătorii negri, iar în această finală n-a fost nici-un alergător alb.

Finișul a fost făcut în general fără aplecarea trunchiului, cu toate că lupta a fost strînsă.

Despre un tip constituțional nu poate fi vorba. Totuși ca și la Tokio, alergătorii de la 100 m sînt mai mici de statură dar bine legați — puternici — spre deosebire de cei de la 200 m. Se constată că vîrsta medie este destul de ridicată și că apar și cifre de 31 ani — în finală, sau 33 de ani — în general.

Iar pentru că am apreciat acest rezultat în grupa a II-a, a rezultatelor foarte bune, aduc următoarele argumente : a beneficiat de altitudine și tartan, precum și de ușor vînt favorabil (spre deosebire de Tokio) ; startul lui Hines nu a fost bun ; cu acest rezultat Hines egalează vechiul său 9.9.

PROBA DE 200 DE METRI

A fost o probă care s-a desfășurat în condiții deosebite, nu numai la Mexic dar și anterior. Preocupările extrasportive ale celor doi uriași — T. Smith și J. Carlos — angrenați în lupta revendicativă a egalității în drepturi pentru populația de culoare, nu se poate să nu fi influențat uneori în bine dar și în rău, comportarea sportivă a acestora. J. Carlos, o fire deosebit de expansivă, era nucleul oricărui grup zgomotos, sau de dansatori, de veselie, ori de revendicări. T. Smith era permanent în umbra lui J. Carlos, însă mult mai potolit și chiar abătut.

Evoluția din serii lăsa să se vadă că J. Carlos este capabil să cîștige finala, dar în discuția pe care am avut-o cu Bud Winter, antrenorul Universității S. Jose și care a fost la noi în țară, în 1965, acesta s-a arătat complet sigur de victoria lui T. Smith, argumentînd că într-o ștafetă, T. Smith a refăcut cca. 4 m a mai cîștigat încă unu, la J. Carlos.

Tabelul nr. 4

200 DE METRI

Clasament	Numele	Țara	I. 15 X. ora 10³⁰	II. 15 X. ora 15⁴⁰	Semifinala 16 X. ora 15²⁰	Finala 16.X ora 17⁵⁰ vînt +0,9 m/s	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	SMITH T.	S.U.A.	20.3 2/1	20.2 3/4	20.1 2/4	19.8	19.9	2	24	191	84
2	NORMAN P.	AUSTRALIA	20.2 6/4	20.4 2/4	20.2 1/2	20.0	20.3	5	26	178	73
3	CARLOS J.	S.U.A.	20.5 1/4	20.8 1/4	20.1 1/4	20.0	19.7	1	23	193	90
4	ROBERTS E.	TRINIDAD-TOBAGO	20.6 2/4	20.4 3/2	20.4 2/2	20.3	20.6	12	27	176	72
5	BAMBUCK R.	FRANȚA	20.5 6/2	20.6 4/3	20.4 1/4	20.5	20.4	6	23	180	70
6	QUESTAD L.	S.U.A	20.7 3/1	20.5 4/2	20.4 2/3	20.6	20.0	3	25	188	84
7	FRAY J.	JAMAICA	20.6 4/1	20.3 4/1	20.4 1/3	20.6	20.1	4	21	188	88
8	EIGENHERR J.	R.F.G.	20.6 2/3	20.5 2/2	20.4 2/4	20.6	20.7	14	21	183	74

Cu toate că a avut o crampă musculară în semifinală, în cele două ore și 20 de minute pînă la finală, T. Smith a recuperat și s-a refăcut de parcă nu s-ar fi întîmplat nimic. După înfrîngerea de la concursul de selecție, cînd J. Carlos cîștigase în 19.7, T. Smith s-a bucurat într-atît, încît a alergat cu brațele în sus radiind de fericire, întrucît în ultimii 15 m ai finalei a gustat satisfacția și a simțit siguranța victoriei. T. Smith a pregătit această victorie patru ani (l-am cunoscut în februarie 1965 la un concurs la Los Angeles, împreună cu B. Winter, cînd mi-au vorbit de „proiectul '68") și nu a fost ușor, deoarece a suferit, deseori, accidente musculare.

T. Smith nu are un start bun. De asemenea, alergarea pe turnantă îl pune mult în inferioritate, mai ales față de J. Carlos. Dar în linie dreaptă se simte descătușarea din tentaculele curbei și se vede dezlănțuirea forțelor naturii, încîntînd prin armonie și viteză.

În finală, J. Carlos privind în stînga la impetuozitatea ultimilor metri ai lui T. Smith, n-a observat bolidul din exterior, P. Norman, care l-a depășit cu cîțiva centimetri. Norman este un tip globulos, cu o alergare în turnantă foarte slabă, însă cu o revenire, pe ultimii metri, impresionantă prin forța pe care o risipește.

La start, cei înalți ridică mai mult bazinul, pînă ce piciorul din spate se întinde aproape complet. De asemenea, primul pas este scurt, lîngă linia de plecare, dar foarte rapid și pe drumul cel mai scurt, țîșnirea urmînd parcă, abia după așezarea lui.

O problemă aparte se ridică în legătură cu alergarea în turnantă, pe tartan. Fiind totuși moale, sau să-i zicem elastic, trebuie un surplus de atenție pentru a nu se dezechilibra prin nesiguranță în călcătură. Am observat o astfel de dezechilibrare la J. Carlos, pe care a rezolvat-o bine pe parcursul a 3—4 pași și alta la pentatlonistul iugoslav Focic, care a și clacat din această cauză.

În această probă, din cele 14 curse, opt s-au alergat pe timp calm iar șase au avut vînt favorabil, însă sub 2 m/sec.

S-a alergat de 24 de ori sub 20.5 iar între 20.6—21.0 încă de 50 de ori. Cu 20.8 nu s-au calificat în semifinală, iar cu 20.5 nu s-a putut intra în finală.

PROBA DE 400 DE METRI

Se poate spune că este proba de alergare care a beneficiat cel mai mult de pe urma altitudinii și a tartanului. Toți finaliștii și-au îmbunătățit recordurile personale (chiar și Omolo, în celelalte curse). S-a alergat în cele 17 curse, de 45 de ori sub 46 sec, dintre care de 7 ori sub 45 sec.

Rezultatul lui Evans îl putem socoti excepțional pentru începutul coborîrii sub 44 sec, pentru media de 44.85 la care a rezistat în cele trei zile de concurs, pentru stilul său natural de alergare. În toată cursa, Evans lasă impresia că se va dezmembra, atît de relaxate îi sînt încheieturile. Are multe oscilații ale trunchiului, un drum al picioa-

Tabelul nr. 5

400 DE METRI

Clasament	Numele	Țara	I. 16 X. ora 15⁴⁰	II. 17 X. ora 15²⁰	III. 17 X. ora 18⁰⁰	Finala 18 X. ora 15⁵⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	EVANS L.	S.U.A.	45.3 1/1	45.5 2/2	44.8 2/1	43.8	44.0	1	21	180	78
2	JAMES L.	S.U.A.	45.8 2/3	45.7 1/2	44.9 2/2	43.9	44.1	2	21	181	70
3	FREEMAN R.	S.U.A.	45.6 3/3	45.3 4/1	45.4 1/2	44.4	44.6	3	21	183	82
4	GAKOU A.	SENEGAL	45.3 3/1	45.5 1/1	45.1 1/1	45.0	46.7	—	28	175	67
5	JELLINGS-HAUS M.	R.F.G.	46.4 4/1	45.9 3/2	44.9 2/3	45.3	46.0	10-12	24	187	82
6	BEZABEH T.	ETIOPIA	45.5 3/2	46.0 3/3	45.5 1/4	45.4	—	—	27	183	65
7	BADENSKI A.	POLONIA	45.5 2/1	45.6 4/2	45.4 1/3	45.4	46.2	14	25	175	68
8	OMOLO A.	UGANDA	45.8 5/1	45.3 2/1	45.4 2/4	47.6	46.7	—	31	178	74

relor mai amplu decît am înclina să socotim rațional, și lasă impresia că în loc de mîini are două frînghii atîrnate de umeri. Se poate crede că risipește energie cu acest fel de alergare. Dar iată o explicație. Am asistat la un antrenament al lui, cu același Bud Winter, în care, după terminarea bucăților de alergare de bază, a mai făcut pe terenul de iarbă încă 8 alergări în care a pus accent pe alergarea cu genunchii în sus și atîrnarea relaxată a gambelor, precum și pe relaxarea brațelor. Alergînd pe loc, își concentra atenția pe relaxarea mișcării brațelor din cot și din încheietura pumnului. Întrebîndu-l pe Bud Winter, mi-a explicat astfel: lupta este foarte grea, tensiunea nervoasă ridicată și trebuie să învețe ca în finișul cel mai „dur" să știe să alerge tot mai relaxat; aceasta ajută și la recuperarea între curse. Într-adevăr, în finală, Evans a avut culoarul 6, față de James și Freeman care au avut culoarele 2 și 1 și a trebuit să alerge „singur". A pornit într-un ritm infernal și nu a încetinit decît, epuizat de efort, pe ultimii metri, unde James s-a apropiat, însă avansul avut l-a „adăpostit" pe Evans pentru victoria cea mare. Deci, a alergat susținut 380 m și a rezistat și ultimilor 20 m, fără a avea, ca de obicei, unele porțiuni de încetinire pentru relaxare. Aceasta datorită acelor exerciții mărunte, cărora mulți nu le mai dau atenție (în special alergătorii noștri) care fac parte din bagajul sistemelor Yoga, antrenamentul autogen, psihotonic.

În această probă s-a remarcat evoluția unor alergători africani despre care nu s-a mai auzit: Gakon (Senegal), Bezabeh (Etiopia), Omolo (Uganda), Kamanya (Tanzania) — 46.2 în semifinală, 46.0 în turul II, 45.7 în serii, Myaman (Kenya) etc. Aceasta a lăsat să se întrevadă că va fi o probă pe placul acestor alergători.

Aici a participat și cel mai tînăr atlet din concursul băieților, alergătorul marocan Gizlath, de 16 ani, care a realizat 48.2 în serii.

PROBA DE 800 DE METRI

Enigma altitudinii nu a fost dezlegată nici după terminarea jocurilor și cu atît mai puțin, înainte de concurs. În 4 octombrie, la un concurs deschis celor sosiți în satul olimpic, în cursa de 800 m s-a petrecut un lucru deosebit. Un african, abordînd o tactică curioasă, a trecut într-un tempo ridicat primii 400 m (sub 52 secunde), a condus cu cca. 30 m pe ceilalți concurenți, s-a stins pe ultima parte, dar totuși a cîștigat în 1:45.9. Kiprugut, care venea cu un rezultat de 1:45.7 la ședințe, își pregătea tactica.

Încă nu se știe dacă și proba de 800 m intră în rîndul celor favorizate de altitudine și mai mult se înclina spre o rezervă față de acest subiect.

În concursul olimpic, prima probă mai lungă de 1 minut este cea de 800 m. Regulamentul de organizare este exagerat de sever și impune calificarea în semifinală numai a primilor doi din serii, precum și a următorilor patru cu timpul cel mai bun.

Încă din prima serie, americanul Bell, care conducea în clasamentul mondial al probei și care venea din cantonamentul de la altitudine din țara lui, a capotat specta-

Tabelul nr. 6

800 DE METRI

Clasament	Numele	Țara	I. 13 X. ora 15⁵⁰	Semifinala 14 X. ora 16²⁰	Finala 15 X. ora 18¹⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	DOUBELL R.	AUSTRALIA	1:47.2 4/1	1:45.7 3/4	1:44.3	1:47.2	14	23	180	65
2	KIPRUGUT W.	KENYA	1:46.1 5/1	1:45.8 3/2	1:44.5	1:45.7	2	30	178	71
3	FARRELL T.	S.U.A.	1:47.9 5/2	1:46.1 3/4	1:45.4	1:46.5	8	24	173	67
4	ADAMS W.	R.F.G.	1:48.4 3/1	1:46.4 1/4	1:45.8	1:46.1	3	23	173	65
5	PLACHI J.	CEHOSLOVACIA	1:48.6 3/2	1:45.9 2/3	1:45.9	1:47.1	13	19	182	75
6	FROMM D.	R.D.G	1:46.9 2/1	1:46.5 1/2	1:46.2	1:46.1	4	20	176	65
7	SAISY T.	KENYA	1:47.0 1/1	1:46.6 1/3	1:47.5	1:47.2	15	23	176	66
8	CAYENE B.	TRINIDAD-TOBAGO	1:48.2 6/2	1:46.8 1/4	1:54.3	-	-	24	180	72

culos, sufocîndu-se și abia a terminat al 5-lea, în 1:51.5. La fel, maghiarul Honti.

În seria a II-a, al doilea american Kutschinski (al 5-lea timp al anului) a sosit al treilea dar s-a calificat pe baza acelui 1:47.6 realizat. Apoi Jungwirt — R.S.C., Carroll — Irlanda, dintre cei mai buni ai anului au ieșit din concurs. Kiprugut a trecut primii 400 m în 1:51.1 și apoi a cîștigat, fără finiș, seria lui Doubell, care venea cu 1:47.2 din 1968, și cu 1:46.2, dar din 1966.

În semifinală Doubell a realizat un record personal cu 1:45.7 iar în aceeași serie Kiprugut s-a mulțumit cu calificarea sosind pe locul al III-lea după ce a condus mai toată cursa cu un timp intermediar de 51.3. Kutschinski — S.U.A., Kemper — R.F.G., Dyce — Canada, au fost eliminați.

În finală s-a putut vedea cine a recuperat mai bine, cine n-a risipit energia în zadar, cine a fost mai tare.

Kiprugut a dus trena în 51.0 la 400 m. Aceeași impetuozitate pînă la 750 m, cînd finișul lui Doubell a destrămat cutezanța unuia care a sfidat micile amănunte ale tacticii, concurînd solitar, contra naturii și nu contra adversarilor.

Primii 5 și-au îmbunătățit simțitor cele mai bune rezultate.

În acest fel se aduce un argument că altitudinea ajută și în efortul desfășurat pe timpul de circa 2 minute. Așa a fost posibil ca dintre cei opt finaliști, numai doi să fie oameni care trăiesc la altitudine. Îndrăznesc să spun că altitudinea ajută, în ciuda faptului că mulți zic despre Doubell că ar fi fost capabil de un rezultat în jurul a 1:43.0 sec, dacă ar fi concurat în aceleași condiții, dar la șes. Eu nu cred că s-ar fi întîmplat așa.

Kiprugut, care la Tokio a fost o revelație, terminînd pe locul III, nu a reușit să adauge „bronzului", decît „argint".

Valoarea la care s-a ajuns în această probă face tot mai grea depășirea unui adversar în cursă, astfel că îndrăzneala lui Kiprugut poate deveni tactica viitorului.

Pentru a explica dece rezultatul lui Doubell îl socotim numai foarte bun și nu excepțional, reamintim că marea majoritate a finaliștilor și-au îmbunătățit rezultatele, socotind astfel că altitudinea a ajutat. L-a ajutat foarte mult și pe Doubell, dar rezultatul este numai o egalare a celui de la șes.

PROBA DE 1500 DE METRI

Este una dintre cele mai populate probe ale Jocurilor Olimpice. Favorit J. Ryun — S.U.A., care în ultima vreme se dovedea din ce în ce mai bine pregătit. Keino, după escapada de la 10 000 m și cele două curse de 5 000 m pierduse din valorea acțiunilor. B. Tümmler — R.F.G. și De Hatoghe — Belgia, (primii doi în lista anului) au încercat să fie principalii adversari. Aceasta, bineînțeles, neținînd seama de „neprevăzut" deoarece pînă acum (eram în ultima zi de atletism) s-au produs atîtea surprize.

Tabelul nr. 7

1500 DE METRI

Clasament	Numele	Țara	I 18 X ora 11 00	Semifinala 19 X	Finala 20 X ora 17 30	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	KEINO K	KENYA	3:46.9 1/4	3:51.4 2/2	3:34.9	3:39.9	13	28	178	66
2	RYUN J	S U A	3:45.7 4/1	3:51.2 2/1	3:37.8	3:40.5	18	21	188	75
3	TUMMLER B	R F G	3:51.5 1/2	3:53.6 1/1	3:39.0	3:36.5	1	25	188	70
4	NORPOTH H	R F G	3:46.9 3/3	3:54.3 1/5	3:42.5	3:40.4	17	26	184	61
5	WHETTON J	ANGLIA	3:53.0 5/3	3:52.0 2/3	3:43.8	—	—	27	178	67
6	BOXBERGER H.	FRANȚA	3:47.5 3/5	5:53.9 1/2	3:46.6	3:40.8	19	19	180	70
7	SZORDYKOVSKYH.	POLONIA	3:59.3 2/3	3:54.2 1/4	3:46.6	3:40.6	16	24	180	67
8	ODLOZIL J	CEHOSLOVACIA	3:47.4 3/4	3:54.5 2/5	3:48.6	3:41.0	21	30	177	68

J. Ryun a adoptat o tactică asemănătoare celei a lui P. Snell în 1964, plecînd de fiecare dată ultimul, revenind puternic doar la finiș, cu care a cîștigat cele două curse anterioare. Supraestimare? Particularitate individuală sau tactică? Greu de răspuns.

În prima cursă, Ryun a trecut în 61.3 — 2:02.1 și 3:04.3 pentru a face un finiș puternic cu care a cîștigat în 3:45.7.

În semifinală și mai curios. A trecut în 68.0, apoi 2:12.7 și în 3:11.9, pentru a cîștiga tot în finiș disperat în 3:51,2. De Hertoghe a venit prudent în 3:52,5, pe locul 6 și s-a calificat iar Tümmler și-a cîștigat cealaltă semifinală, mai înceată ca trenă, în 3:53.6. Keino s-a mulțumit să termine după J. Ryun, în semifinale.

Cursele erau enervante pentru toată lumea, dar temuta altitudine nu le permitea nici-o îndrăzneală.

În finală s-a schimbat complet situația. Parcă n-ar mai fi existat altitudine. Jipcho — Kenya, împreună cu Keino au colaborat frumos și au dus o trenă raițonală: 56.0 — 1:55.3 și 2:53.4. Norpoth — „reînviat" după eșecul și criza de la 5 000 m — împreună cu Tümmler au secondat primul tandem. La ultimul tur, Keino a pornit complet refăcut. J. Ryun era la circa 20 m în urmă și nu a observat pe Keino. La 300 m, Ryun a început ceea ce în celelalte curse i-a fost ușor să facă — finișul, de data aceasta însă, în alte condiții și avînd în față o reeditare a lui Kiprugut. I-a depășit pe toți ceilalți dar distanța de Keino nu s-a micșorat pentru că Keino a rezistat acestui iureș electrizant.

Plutonul s-a destrămat și ceilalți au venit cu distanțe între ei, fiecare făcînd un finiș pe care tribunele l-au putut aplauda separat.

Rezultatul lui Keino este deosebit și ar putea fi apreciat chiar ca foarte bun. Recordurile mondiale însă sînt absolute și, în ciuda condițiilor mereu schimbătoare care par că dezavantajează pe înaintași, oamenii împing granițele limitei tot mai departe.

De asemenea, trebuie remarcat că dintre cei opt finaliști, numai Keino este de la munte.

Dacă în acest tabel, sau în următoarele, nu apare cifră în coloana rezultatelor anterioare înseamnă că nu a alergat în acest an. Dacă nu apare cifră la „locul ocupat anterior" înseamnă că nu figurează în primele 20 de rezultate ale anului 1968. Dacă are rezultat în coloana din stînga, înseamnă că acesta este cel mai bun rezultat al său.

PROBA DE 5 000 DE METRI

În această probă începe să fie evidentă diferența dintre cele două grupe de concurenți (cei de la munte și cei de la șes). Între cei opt finaliști doar trei sînt de la șes. Gammoudi însă, am arătat în prima parte a prezentării, a avut stadii multe și lungi de pregătire la altitudine și acest lucru i-a folosit mult. Am mai arătat cum compatriotul său, Sammel, care a avut în acest an un rezultat mai slab cu numai 2 sec 2.1/10 decît Gammoudi, nici nu s-a calificat pentru finală.

Tabelul nr. 8

5000 DE METRI

Clasament	Numele	Țara	I. 15 X. ora 16[10]	Finala 17 X. ora 17[20]	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	GAMMOUDI M.	TUNISIA	14:29.0 1/2	14:05.0	13:30.8	4	30	172	61
2	KEINO K.	KENYA	14:28.4 1/4	14:05.2	13:35.8	8	28	178	66
3	TEMU N.	KENYA	14:20.4 2/4	14:06.4	13:37.6	10	23	171	60
4	MARTINEZ J.	MEXIC	14:20.0 3/2	14:10.8	13:50.6	-	21	164	53
5	CLARKE R.	AUSTRALIA	14:20.8 2/2	14:12.4	13:27.8	1	31	190	74
6	MARESHA W.	ETIOPIA	14:27.0 2/3	14:17.6	13:47.0	—	25	173	51
7	SVIRIDOV N.	U.R.S.S.	14:38.8 2/5	14:18.4	13:39.6	—	30	179	65
8	DEGUEFU F.	ETIOPIA	14:21.6 3/5	14:19.0	13:47.5	—	31	173	52

R. Clarke este același concurent pentru concursuri, dar nu reușește să obțină medalia atît de mult visată. L-am văzut plîngînd ca un copil, după cursă.

Seriile au fost curse de așteptare, în care s-a „mers" în jur de 3 minute pe 1 000 m pentru ca ultima mie să fie „tare".

Iată timpii fiecărei mii de metri din cele trei serii și cîștigătorii lor :

Tabelul nr. 9

Timpul fiecărei 1000 m / Seria	I. KEINO	II. TEMU	III. WADOUX
Prima	2:56.8	2:51.8	2:48.6
A II-a	3:02.3	2:54.2	2:54.2
A III-a	2:59.7	2:56.8	2:59.6
A IV-a	2:51.4	2:52.6	2:57.4
A V-a	2:38.2	2:45.0	2:40.0
Timpul cîștigătorului	14:28.4	14:20.4	14:19.8

În finală s-a „mers" în felul următor :

Prima	1 000 m	2:53.5
a II-a		2:50.5
a III-a		2:54.8
a IV-a		2:52.0
a V-a		2:34.2

Deci o cursă monotonă, ai cărei animatori au fost Sviridov, Clarke, Keino și mai ales „tribunele" care încurajau pe micuțul Martinez care pierduse o medalie în cursa de 10 000 m și care spera să obțină una, de data aceasta. Martinez alergase o cursă de 5 000 m în ziua de 3 octombrie pe care a cîștigat-o (fără toți adversarii) într-un timp promițător. R. Clarke spera și el acum într-o medalie. Temu, pe care l-am felicitat după cursa de 10 000 m deși ne spusese hotărît și fericit că nu va mai concura și la această probă, iată-l acum încercînd să dubleze succesul. Keino, mai prudent în această cursă decît în cea de 10 000 m a ieșit numai o dată la conducere, punîndu-și toată speranța în finiș. Norpoth, care se ținea bine pînă în a doua parte, credeam că va fi cel mai îndreptățit să cîștige, cunoscîndu-i finișul excepțional. Pe Gammoudi l-am simțit mai „aproape", atît pentru faptul că făcea antrenament pe același stadion cu noi,

cît și pentru faptul că am fost martor la cîteva scene în care conducătorii delegației și mai ales antrenorul său (un antrenor ceh), făceau tot ce este posibil ca să creeze o stare emoțională aparte la antrenamentele lui Gammoudi. Acesta a făcut la un control o cursă de 5 000 m în 14:03, singur, cu încurajările zgomotoase ale amicilor și mișcarea antrenorului de la un punct la altul al stadionului pentru a anunța timpii intermediari.

Cu tot vacarmul „tribunelor" care-l încurajau frenetic pe Martinez, și cu finișul lung, cot la cot al primilor trei, Gammoudi rezistă, smulgînd un „cerc" de aur din cele 5 ale probelor de alergare de fond.

Din lista primilor opt se mai poate remarca faptul că trei dintre ei, oameni ai platourilor înalte, aveau înainte de concurs rezultate care nu îi situau printre primii 20.

PROBA DE 10.000 DE METRI

A fost prima finală olimpică, în prima zi de atletism. Desfășurarea cursei este în general cunoscută. Voi reaminti numai unele aspecte care mi s-au părut mai interesante. Au luat parte mulți concurenți și după primii 10 m, o busculadă a provocat căderea a trei alergători, printre care Letzerich — R.F.G.

Animatorii cursei au fost Sviridov — U.R.S.S., Maresha — Etiopia, Martinez — Mexic. Keino și Temu au colaborat în plutonul fruntaș dar fără să fie în fruntea lui.

R. Clarke a încercat să-și „găsească" cadența dar dificultăți personale l-au împiedecat să reușească.

10 000 DE METRI

Tabelul nr. 10

Clasament	Numele	Țara	Finala	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
						Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	TEMU N.	KENYA	29:27.4	28:27.4	11	23	171	60
2	WOLDE M.	ETIOPIA	29:28.0	28:32.0	—	25	172	53
3	GAMMOUDI M.	TUNISIA	29:34.2	28:48.8	—	30	172	61
4	MARTINEZ J.	MEXIC	29:35.0	27:49.2	—	21	164	53
5	SVIRIDOV N.	U.R.S.S	29:43.2	28:09.0	4	30	179	65
6	CLARKE R.	AUSTRALIA	29:44.8	27:29.4	1	31	190	74
7	HILL R.	ANGLIA	29:53.2	28:28.0	—	30	167	61
8	MARESHA W.	ETIOPIA	29:57.0	28:55.0	—	25	173	51

Iată timpii celor 10 000 m parcurși și cine conducea în diferitele momente:

La un moment dat, Clarke era să abandoneze (după spusele lui). A avut totuși tăria să reziste dar n-a mai putut lupta pentru medalie.

Cu 9 ture înainte de sfîrșitul cursei, Haase — R.D.G., vestit pentru finiș, cu un rezultat „mare" realizat la Leningrad, pe o vreme deloc prielnică, lăsa impresia că are un cuvînt de spus dar, în final, abia a reușit să termine pe locul 15.

Keino care încerca să se ajute cu Temu, intrat în dificultate, s-a oprit aproape complet din alergare, să asiste la finișul impresionant pe care-l susținea Temu, alături de Wolde. Fiind chiar în dreptul liniei de sosire (cu un tur în urma celorlalți) l-a luat în brațe pe Temu, felicitîndu-l. Deși a reluat cursa, a renunțat mai apoi, bucurîndu-se alături de ceilalți pentru victoria tînărului Temu.

Tabelul nr. 11

SZERENY	1000 m	2:58.5	MARTINEZ	6000 m	3:03.6
SVIRIDOV	2000 m	2:58.9	MARTINEZ	7000 m	2:58.5
SVIRIDOV	3000 m	2:58.7	HILL	8000 m	3:00.6
SVIRIDOV	4000 m	2:58.7	WOLDE	9000 m	2:53.4
MARESHA	5000 m	3:00.2 = 14:55.0	TEMU	10000 m	2:36.3 = 29:27.4

În tabelul inițial, dintre primii opt numai Temu, Sviridov și Clarke figurează în lista primilor 20 în anul 1968, ceilalți avînd cele mai bune rezultate ale lor, obținute în alți ani.

Am evitat să amintim despre particularitățile de tehnică în aceste curse. Nu se poate semnala nimic nou, influențat de prezența tartanului. S-a remarcat doar efectuarea respirației, care se făcea zgomotos și pe gură și pe nas, cerințele de oxigen ale organismului fiind foarte mari. Era mai mult o gîfîială, care trăda efortul depus.

La propunerea mai multor antrenori, nu s-a aplicat noua prevedere a regulamentului referitoare la cursele de 3 000 m obstacole, 5 000 și 10 000 m la J.O. și anume: dacă un concurent este ajuns din urmă cu un tur de către 8 alergători, acesta trebuie să se retragă din cursă. S-a procedat așa din cauza condițiilor grele de la Mexic.

PROBA — MARATON

Este proba cu cei mai mulți înscriși (83) din toate probele olimpice. Au reușit să o termine numai 57, restul fiind neprezentări sau abandonuri. A fost ca o sfidare a altitudinii, a greutăților efortului, o dovadă a dorinței de a învinge cea mai dificilă probă a atletismului.

Tabelul nr. 12

MARATON

Clasament	Numele	Țara	Rezultatul	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
						Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	WOLDE M.	ETIOPIA	2 h 20:26.4	—	—	25	172	53
2	KIMIHARA K.	JAPONIA	2 h 23:31.0	2 h 14:46.0	8	27	167	57
3	RYAN M	NOUA ZEELANDĂ	2 h 23:45.0	—	—	27	176	70
4	AKCAY I.	TURCIA	2 h 25:18.8	2 h 21:52.0	—	26	178	—
5	ADCOCKS A.	ANGLIA	2 h 25:33.0	2 h 12:16.8	1	27	168	55
6	GEBRU M.	ETIOPIA	2 h 27:16.8	2 h 18:58.0	—	36	174	59
7	CLAYTON D.	AUSTRALIA	2 h 27:33.8	2 h 14:47.8	9	26	187	73
8	JOHNSTON F.	ANGLIA	2 h 28:04.4	2 h 15:26.0	11	27	175	65

Bikila Abebe a luat startul, dar a fost obligat să se oprească înainte de a parcurge 10 km din pricina unei dureri la genunchi, care l-a obligat la întreruperi de lungă durată. Durerea a fost mai tare decît dorința de a realiza ceva unic — a treia medalie consecutivă — în această probă dură.

A cîștigat vechiul său prieten, adversar și compatriot, Mamo Wolde. Acesta a pornit liniștit și abia la jumătatea cursei a apărut în primii 10. Apoi a trecut la conducere, pe care nu a mai cedat-o pînă la sfîrșit. Ultimii 30 m i-a parcurs cu o seninătate și o prospețime seducătoare. A făcut un finiș liniștit, simbolic și apoi a continuat alergarea cu turul de onoare, după care a executat cîteva exerciții de gimnastică pentru a-și destinde mușchii și tendoanele care au executat în ritm de metronom, aproximativ 15 000 de repetări. Aducea astfel aminte de Bikila, după victoria de la Tokio.

Mai sînt de semnalat încercările lui Temu care, în ciuda acestor tentative, a terminat maratonul pe locul 19. De asemenea, G. Roelants care a terminat pe locul 11.

Cel mai tînăr maratonist, Moses — Kenya — a ocupat locul 48.

PROBA — 20 DE KILOMETRI MARȘ

Au început cursa 41 concurenți și au terminat-o numai 29. Animatorii cursei au fost aceiași care au sosit în primele opt locuri. Nici un „aventurier" nu a îndrăznit să încerce „controlul" cursei.

Pe stadion se anunțau primii care treceau pe la punctele de control... Despre Karaiosifoglu nu s-a anunțat nimic. Nu putem uita încercarea pe care a făcut-o pe ziua de 4 oct, într-o cursă de 10 km pe pistă, cînd a trebuit să abandoneze la jumătate. O surpriză plăcută pentru noi a fost atunci cînd atletul nostru a apărut pe stadion pe locul 9.

Tabelul nr. 13

20 DE KILOMETRI MARȘ

Clasament	Numele	Țara	Rezultatul	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
						Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	GOLUBNICI	U.R.S.S.	1h 33:58.4	1h 25:21.4	2	32	180	78
2	PEDRAZA	MEXIC	1h 34:00.0	1h 39:39.6	-	31	174	66
3	SMAGA	U.R.S.S.	1h 34:03.4	1h 25:49.0	3	30	181	73
4	HALUZA	S.U.A.	1h 35:00.2	1h 36:19.0	—	37	178	69
5	SPERLING	R.D.G.	1h 35:27.2	1h 26:27.0	5	31	187	72
6	BARCH	U.R.S.S.	1h 36:16.8	1h 26:51.0	—	25	178	72
7	REIMANN	R.D.G.	1h 36:31.4	1h 29:06.8	8	27	180	62
8	INGVARSSON	SUEDIA	1h 36:43.4	1h 32:31.0	—	22	179	63
9	KARAIOSIFOGLU	ROMÂNIA	1h 37:07.6	1h 31:22.6	—	24	186	75

Sosirea în această probă a fost dramatică. Golubnici a intrat primul pe stadion, urmat la circa 30 m de Smaga. În spatele acestuia, la 10 m, ca o furtună a apărut Pedraza. În următorii 50 m l-a depășit pe Smaga. Cu 100 m înainte de sosire, Pedraza era lîngă Golubnici. Vă puteți imagina cum arătau tribunele în aceste momente. Pe ultimii zeci de metri, Pedraza n-a mai rezistat și, încetinind, a sosit pe locul II.

De remarcat că tehnica de mars a fost foarte simplă, fără extinderi exagerate ale picioarelor. Pasul nu a fost prea lung, lăsînd impresia de amplitudini naturale și nu forțate. De fapt, în felul acesta, se evită oscilațiile ample în toate direcțiile, provocate de pasul lung.

PROBA — 50 DE KILOMETRI MARȘ

Pe lîngă faptul că este o probă dură, s-a desfășurat în condiții de căldură sufocantă. Au luat startul 36 de concurenți și au terminat cursa doar 28.

Față de aceste condiții dificile, timpul realizat de cîștigător — Höhne, R.D.G. — este foarte bun.

Tabelul nr. 14

50 DE KILOMETRI MARS

Clasament	Numele	Țara	Rezultatul	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
						Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	HÖHNE C.	R.D.G.	4h 20:13.6	4h 06:23.4	2	27	171	61
2	KISS A.	UNGARIA	4h 30:17.0	-	-	33	177	63
3	YOUNG L.	S.U.A.	4h 31:55.4	4h 12:13.0	5	25	178	77
4	SELZER P.	R.D.G.	4h 33:09.8	4h 08:41.5	4	22	176	63
5	LINDBERG E.	SUEDIA	4h 34:05.0	4h 17:58.0	—	37	173	66
6	VISINI V.	ITALIA	4h 36:33.2	4h 16:39.0	10	23	179	62
7	ELEY B.	ANGLIA	4h 37:51.4	4h 22:16.0	16	29	180	73
8	PEDRAZA J.	MEXIC	4h 37:51.4	4h 36:30.0	—	31	174	66

PROBA DE 110 METRI GARDURI

Iată o probă care nu a putut beneficia de avantajele existente în Mexic. Distanța dintre garduri este mică pentru cei înalți, forțîndu-i pe alergători să rețină lungimea pașilor și să accentueze frecvența. Această situație s-a agravat la Mexic, unde tartanul, altitudinea și, uneori, vîntul s-au aliat, în intenția de a-i ajuta. Cel mai scund, Ottoz, avantajat de supleţea excepțională pe care o are, a reușit un rezultat bun, 13.4 dar și el a fost împiedecat de lipsa simțului pistei, neavînd regularitatea caracteristică lui.

Tabelul nr. 15

110 METRI GARDURI

Clasament	Numele	Țara	I. 16 X. ora 15⁰⁰	Semifinala 17 X. ora 15⁰⁰	Finala 17 X. ora 17⁰⁰ vînt 0,0 m/s	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	DAVENPORT W.	S.U.A.	13.6 2/1	13.5 2/1	13.3	13.2	1	25	186	84
2	HALL E.	S.U.A.	13.7 1/1	13.3 1/1	13.4	13.4	2	21	183	75
3	OTTOZ E.	ITALIA	13.5 3/1	13.5 1/2	13.4	13.5	4	24	179	68
4	COLEMAN L.	S.U.A.	13.7 4/1	13.5 2/2	13.6	13.4	3	24	188	82
5	TRZMIEL W.	R.F.G.	13.8 3/2	13.5 2/3	13.6	13.8	9	22	182	70
6	FORSANDER B.	SUEDIA	13.9 4/2	13.7 1/3	13.7	13.7	7	26	186	87
7	DURIEZ M.	FRANȚA	13.9 5/2	13.7 2/4	13.7	13.9	12	28	190	85
8	SCHOEBEL P.	FRANȚA	13.8 1/2	13.7 1/4	14.0	13.8	11	26	187	80

Au fost numai opt curse : trei dintre ele au beneficiat de vînt sub 2 m/sec. și încă cinci s-au desfășurat pe vreme calmă. S-a alergat de 32 de ori sub 13.9 sec. și încă de 8 ori 14.0. Cu timpul de 13.8 nu s-a intrat în finală.

Din cauza numărului mic de concurenți nu s-au mai ținut două curse eliminatorii, ci numai una.

Tehnica nu a suferit modificări. Se accentuează coborîrea rapidă a piciorului de atac ; aplecarea trunchiului nu se face brusc, precum nici îndreptarea lui la aterizare. Deseori se observă că mîna opusă piciorului de atac nu se duce pe lîngă gard, ci parcă permite genunchiului piciorului de bătaie să treacă, ridicîndu-se din umăr. Între garduri se accentuează ridicarea genunchilor.

PROBA DE 400 METRI GARDURI

O probă a marilor surprize, a progresului spectaculos față de rezultatele anterioare.

Atleții americani veneau ca mari favoriți, după rezultatele obținute în concursul de selecție de la altitudine, 48.8 al lui Vanderstock fiind excepțional. Interesant că cei doi americani atacă cu piciorul drept.

Hemery — Anglia a venit la Mexic cu timpul de 49.6 realizat în Poiana Brașov. Încă de aici ne-a impresionat prin maniera în care trecea gardul. Tehnica lui se bazează pe ușurința trecerii piciorului de atac, prin lipsa bătăii și a săriturii peste gard, trecerea fiind o pășire fină. Hemery începe cursa cu 13 pași între garduri pînă la gardul 5—6, apoi schimbă ritmul alergînd cu 15 pași, iar la gardul 9 schimbă din nou, făcînd finiș cu 13 pași între gardul 9 și 10. În timpul finalei totul a decurs perfect, cu excepția unei mici dereglări la gardul 6. În schimb, gardurile 9 și 10 au fost trecute perfect, păstrînd aceeași ușurință și finețe ca la primul gard. Avînd culoarul 6, îi putea observa numai pe Whitney și pe Sherwood, fiind însă urmărit de Vanderstock și Hennige.

A „tras" foarte tare pînă la ultimul gard, repetînd figura de la 400 m plat. A terminat epuizat dar cu un rezultat incredibil.

Tabelul nr. 16

400 METRI GARDURI

Clasament	Numele	Țara	I. 13 X. ora 15⁰⁰	Semifinala 14 X. ora 15⁰⁰	Finala 15 X. ora 17³⁵	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
								Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	HEMERY D.	ANGLIA	50.3 4/2	49.3 2/3	48.1	49.6	4	24	186	76
2	HENNIGE G.	R.F.G.	49.5 1/1	49.1 2/1	49.0	50.0	8	28	189	82
3	SHERWOOD J.	ANGLIA	50.2 3/4	49.3 1/3	49.0	50.5	14	23	188	81
4	VANDERSTOK G.	S.U.A.	50.6 1/2	49.2 1/2	49.0	48.8	1	22	186	77
5	SKOMOROKHOV V.	U.R.S.S.	50.7 1/3	49.6 3/4	49.1	50.1	9	28	185	76
6	WHITNEY R.	S.U.A.	49.0 3/1	49.2 2/2	49.2	49.2	3	26	187	78
7	SCHUBERT R.	R.F.G.	49.1 3/2	49.3 1/4	49.2	50.3	10	27	190	78
8	FRINOLI R.	ITALIA	49.9 4/1	49.2 1/1	50.1	49.7	5	28	184	72

Înainte de Olimpiadă, Hemery a lucrat foarte tare astfel că, înainte de concurs cu vreo 5 zile ne-a spus că se simte obosit și își schimbă antrenamentul, păstrînd numai alergare în picioarele goale pe iarbă, precum și gimnastica de suplețe. Tactica lui de concurs a fost foarte bună. În serii și semifinale a „tras" numai cît a fost nevoie, pentru ca în finală să se dezlănțuie.

Faptul că americanii nu au intrat în primele 3 locuri a constituit o surpriză. Ținînd seama de cele expuse despre Hemery, am apreciat rezultatul ca fiind de prima categorie — excepțional.

PROBA DE 3 000 METRI OBSTACOLE

Încă din serie, Biwot a atras atenția prin felul cum sare groapa cu apă. O săritură înaltă, lungă, astfel că niciodată nu a atins marginea gropii, aterizînd cu piciorul de sprijin pe gard, gata-gata să se prăbușească. În rest, o alergare de loc economicoasă.

Kudinski a abandonat în finală. Roelants nu a fost în plenitudinea forțelor. La un moment dat, Biwot a fost în dificultate, rămînînd în mijlocul plutonului, dar apoi și-a revenit.

Tabelul nr. 17

3000 DE METRI OBSTACOLE

Clasament	Numele	Țara	I. 14 X. ora 17⁰⁰	Finala 16 X ora 17²⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
							Vîrstă	Înălțime (cm)	Greutate (kg)
1	BIWOT K.	KENYA	8:49.4 3/4	8:51.0	8:44.7	—	21	181	66
2	KOGO B.	KENYA	8:57.8 1/4	8:51.6	8:31.6	—	23	175	64
3	YOUNG G.	S.U.A.	9:02.2 2/2	8:51.8	8:36.6	5	31	175	65
4	O'BRIEN K.	AUSTRALIA	9:02.4 2/3	8:52.0	8:37.8	16	22	180	72
5	MUROZOV A.	U.R.S.S.	9:08.4 3/4	8:55.8	8:30.6	4	29	181	68
6	MIHAIL J.	BULGARIA	9:01.0 3/2	8:58.4	8:36.8	12	25	175	62
7	ROELANTS G.	BELGIA	9:08.7 3/3	8:59.4	8:29.2	3	-	-	-
8	RISA A.	NORVEGIA	9:07.2 1/4	9:09.0	8:38.2	18	24	176	64

Iată timpii și cîștigătorii din serii :

Tabelul nr. 18

Metri	I. KOGO - KENYA	II. VILLAIN - FRANȚA	III. BIWOT - KENYA
1 000	2 : 59 . 3	2 : 52 . 8	2 : 45 . 0
2 000	3 : 03 . 4	3 : 05 . 1	3 : 03 . 8
3 000	2 : 55 . 1	3 : 03 . 3	3 : 00 . 6
\	8 : 57 . 8	9 : 01 . 2	8 : 49 . 4

În finală s-a alergat și mai încet :
3:04.2 2:59.0 2:47.8 = 8:51.0 Biwot

Cei care erau în fruntea listei pe anul 1968 au fost în formă la mijlocul sezonului, iar la J.O. nu au mai putut face față.

Biwot, care a pierdut atît de puțin față de rezultatul anterior, era la a III-a cursă pe 3 000 m obstacole, dintre care numai una a parcurs-o la șes.

ȘTAFETA 4×100 DE METRI

Cu toate că modificarea regulamentului în privința schimbului de ștafetă este destul de veche, rezultatele scontate nu s-au realizat încă. La Mexic însă, toate echipele finaliste și-au îmbunătățit rezultatele iar recordul mondial a fost modificat de două ori și în mod substanțial. Primele cinci echipe din finală au avut rezultate mai bune.

Tabelul nr. 19

STAFETA 4×100 METRI

Clasament	Țara	Componența echipei cu rezultate personale		I. 19 X. ora 11⁰⁰	Semi-finala 19 X. ora 16⁰⁰	Finala 20 X. ora 16⁰⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	MEDIA ECHIPEI	
									Vîrstă	Înălțime (cm)
1	S.U.A.	GREENE 9.9 SMITH 9.9	PENDER 10.0 HIMES 9.9	38.8 1/2	38.6 2/2	38.2	38.7	1	27.3	173.50
2	CUBA	RAMIREZ 10.0 MONTES 10.1	MORALES 10.2 FIGUEROLA 10.0	38.7 1/4	38.6 2/1	38.3	39.0	2-3	24.6	182.25
3	FRANȚA	FENOUIL 10.3 PIQUEMAL 10.4	DELECOUR 10.3 BAMBUCK 10.0	39.0 2/2	38.8 2/3	38.4	39.0	2-3	27.0	176.25
4	JAMAICA	STEWART FORBES 45.7	FRAY 10.3 MILLER 10.0	38.6 2/4	38.3 1/4	38.4	39.4	—	21.3	185.25
5	R.D.G.	ERBSTOSSES 10.1 HAASE	SCHELTER 10.1 EGGERS 10.2	38.9 3/4	38.7 1/2	38.6	39.1	4-5	26.0	174.50
6	R.F.G.	SCHMIDTKE 10.3 WUCHERER 10.3	METZ 10.2 EIGENHERR 20.7	39.1 2/3	38.9 1/3	38.7	39.5	7-8	22.6	175.75
7	ITALIA	OTTOLINA SGUAZZERO	PREATONI 10.4 BERRUTI 20.7	41.5 3/5	39.4 2/4	39.2	39.6	9	25.3	177.00
8	POLONIA	MANIAK 10.1 NOWOSZ 10.3	ROMANOWSKI 20.7 DUDZIAK 10.2	40.2 3/2	38.9 1/4	39.2	39.5	7-8	25.3	179.50

Și totuși, ștafetele nu sînt încă puse la punct. Echipa Franței este cea care a folosit aproape de maximum posibilitățile componenților ștafetei. De asemenea, Jamaica. Echipa campioană mai are încă rezerve mari.

Problema sudării echipei a stat în preocuparea tuturor dar, se pare că, nu au avut timp suficient pentru a reuși.

Echipa S.U.A., la penultima verificare, a pierdut în fața unei echipe improvizate, în care T. Smith, pe ultimul schimb, a refăcut și l-a întrecut pe J. Hines. Totuși, nu au făcut modificări și au continuat pregătirile în aceeași formație.

Echipa Franței are pe Piquenal și Delecour de mai mulți ani în echipă. De asemeni și Bambuck are vechime. În acest an, accentul în pregătirea sprinterilor s-a pus pe ștafetă. Așa s-a ajuns la un rezultat aproape de maximum și la un record european de mare valoare.

În privința tehnicii se observă mai multe cazuri de predare de sus în jos. Echipa S.U.A. predă bățul de jos în sus. Am observat însă următoarele : primul alergător pleacă cu bățul în mîna stîngă, aleargă pe interiorul culoarului, iar pentru predare trece spre exteriorul culoarului ; al doilea alergător pornește din exteriorul culoarului (ca la un start în turnantă) spre interiorul culoarului, primește în mîna dreaptă și nu schimbă bățul. El aleargă pe interiorul culoarului. Schimbul al II-lea între alergătorii 2 și 3 se face în mod obișnuit : alergătorul 2 aduce cu mîna dreaptă, alergătorul 3 aleargă pe exterior, primește în mîna stîngă, fără să schimbe în mîna dreaptă și din acest moment trece spre interiorul culoarului. Schimbul al III-lea se face la fel ca schimbul I. Acest mecanism este complicat (mai bine zis, pare complicat), însă folosește cîteva explicații logice. Dacă nu se execută perfect, poate da loc mai ușor la lucruri grave decît procedeele mai simple. Acest lucru, de fapt, era să se întîmple în finală, cînd Greene (alergătorul nr. 1), era să-l calce pe Pender, care a plecat puțin întîrziat. Dar Greene a frînat și a evitat acest lucru. Au mai avut defecțiuni și la celelalte două spații de schimb și totuși au realizat acel 38.2 pe care, din aceste motive, nu l-am apreciat ca „excepțional". Echipa S.U.A. a cîștigat datorită alergării pe plat a ultimului alergător, J. Hines. Acesta a primit bățul în urma lui Figuerola și Bambuck și nu i-a fost ușor să-i ajungă și să-i depășească. Poate că și din această cauză, știind ce aproape a fost de înfrîngere, J. Hines imediat după sosire, a aruncat bățul departe, aproape de tribună. A fost o descătușare nervoasă ? Bucuria pentru a doua medalie de aur care cîntărea greu în contractul de profesionist pe care-l angajase dinainte ? Sau ca o ruptură dură și categorică de atletism ? În orice caz, cel din tribună care a prins acest băț, poate fi mîndru de un asemenea trofeu.

Era un lucru obișnuit să vezi în satul olimpic un grup de patru băieți sau fete mergînd împreună. Erau ștafetele. Încălzirea se făcea împreună și orice ocazie era folosită pentru sudarea echipei, pentru predarea și primirea bățului. Sportivii păstrau acest băț în permanență cu ei, chiar și la teatrul din satul olimpic, cînd erau spectatori. Antrenamentul de viteză se făcea sub formă de schimburi. Deseori se făceau curse întregi de 4×100, cu intensități diferite.

În tabel, la rezultate personale am trecut numai pe cele pe care le-am putut lua din surse oficiale. Așa se explică faptul că unele lipsesc.

ȘTAFETA DE 4×400 DE METRI

Fiind trei serii, calificarea a fost grea. Primele două echipe din fiecare serie, plus încă două echipe cu cele mai bune rezultate, au obținut calificarea. Cu 3 : 05,2, echipa Cubei nu s-a calificat în finală. În serii, echipa Kenyei parcă s-a lipit de cea a S.U.A. și a terminat fără să „forțeze" finișul, într-o medie de 45.2. Echipa S.U.A. a trebuit să improvizeze cu Matthews, înlocuitorul lui T. Smith, eliminat cu două zile înainte din lotul olimpic. Totuși, au reușit o medie de 44 sec., ceea ce este „foarte bun" și nu „excepțional" cum ar fi fost cu T. Smith în echipă și bineînțeles într-o atmosferă mai liniștită.

Toate echipele și-au îmbunătățit simțitor rezultatul anterior.

Predarea bățului s-a făcut în majoritatea cazurilor de sus în jos, însă primitorul uitîndu-se la aducător pînă la apucarea bățului.

Tabelul nr. 20

STAFETA 4×400 METRI

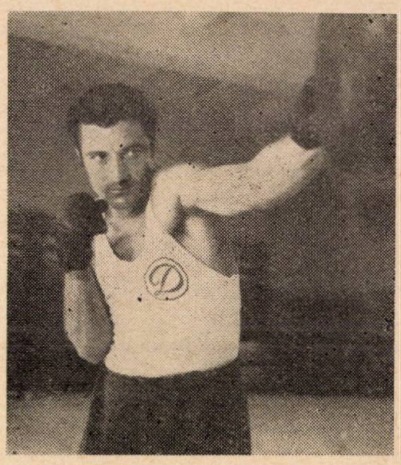
Clasament	Țara	Componența echipei cu rezultate personale				I. 19 X. ora 16 40	Finala 20 X. ora 16 50	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	MEDIA ECHIPEI	
										Vîrstă	Înălțime (cm)
1	S.U.A.	MATTHEWS 44.4 JAMES 43.9		FREEMAN 44.4 EVANS 43.8		3:00.7 1/4	2:56.1	3:02.5	1	21.0	182.50
2	KENYA	RUDISHA 46.9 BON 46.2		NIAMAU 45.9 ASATI –		3:00.8 1/2	2:59.6	3:07.6	8	24.0	177.00
3	R.F.G	MULLER 45.7 HENNIGE 49.0(G)		KINDER 46.3 JELLINGHAUS 44.9		3:03.8 3/4	3:00.5	3:05.0	2-3	27.9	185.00
4	POLONIA	GREDZINSKI – WERNER 45.6		BALACHOVSKI 45.9 BADENSKI 45.4		3:03.0 2/4	3:00.5	3:05.0	2-3	26.5	181.50
5	ANGLIA	WIMBOLT 45.9 HEMERI 48.1(G)		CAMPBELL 46.3 SHERWOOD 49.0(G)		3:03.6 2/2	3:01.2	3:05.9	5	22.9	186.00
6	TRINIDAD-TOBAGO	SIMON 47.9 CAYENNE –		BOBB – ROBERT –		3:04.5 3/3	3:04.5	–	–	25.3	179.75
7	ITALIA	OTTOLINA 46.7 FUSI –		PUOSI – BELLO 46.5		3:04.8 1/3	3:04.6	3:05.5	4	23.9	177.25
8	FRANȚA	NALLET 45.7 BERTOLD 46.3		CARETTE 20.8 BOCCARDO 46.9		3:04.6 3/3	3.07.5	3.08.5	10-11	22.0	178.25

CARNET de ANTRENAMENT

Prof. MIHAI TRANCĂ

ION MONEA

Date personale: Născut la 30 octombrie 1940, la Tohanul Vechi-Braşov
— Înălţime 1,79 m
— Greutate 81 kg
— Face parte din Clubul Sportiv Dinamo Bucureşti
— Antrenor — Constantin Nour
— Este căsătorit şi are o fetiţă
— Din 20 decembrie 1968 este maestru emerit al sportului.



Era prin 1956 cînd în sala de box a Tînărului Dinamovist, printre alţi mulţi tineri dornici să practice boxul (Mihai Dumitrescu, Stan Bîrsu, Mircea Balaş, Grigore Dumitrescu etc.) s-a prezentat antrenorului Traian Ogrinjeanu un băiat timid, modest ca înfăţişare dar bine „legat". Cine ar fi cutezat să „vadă" în el pe maestrul emerit al sportului de azi, vicecampionul olimpic, Ion Monea? Şi totuşi...

Doi ani mai tîrziu, în 1958, tînărul boxer dinamovist îşi înscria numele pe

lista campionilor republicani de juniori, învingîndu-l în finala categoriei mijlocie, pe Ilie Păunoiu. Acesta a fost începutul. Un început care anunța apariția unei noi „speranțe" a boxului românesc, la una dintre categoriile deficitare. Drumul de la acest prim succes și pînă azi, cînd se poate mîndri cu o frumoasă colecție de medalii, nu i-a fost de loc ușor boxerului nostru.

Primii pași — cei de inițiere — i-au fost îndrumați, așa cum scriam mai sus, de către antrenorul Traian Ogrinjeanu. După scurtă vreme, „ochiul" experimentat al antrenorului emerit Constantin Nour a descoperit în Ion Monea un element cu calități deosebite, capabil de performanțe dintre cele mai mari. Așa se explică faptul că, un an mai tîrziu, deși avea numai 17 ani, Monea lua parte la antrenamentele secției de performanță a clubului Dinamo.

Mediul deosebit de favorabil, nivelul de tehnicitate foarte ridicat al componenților secției (Dumitru Ciobotaru, Constantin Dumitrescu, Constantin și Dumitru Gheorghiu, Constantin Toma, Nicolae Linca, Ilie Dragnea etc.) ca și preocuparea permanentă a maestrului Nour, l-au ajutat pe tînărul pugilist să urce repede pe scara afirmării.

Cu un bagaj bogat de cunoștințe tehnice, excepțional dotat din punct de vedere fizic, Ion Monea s-a impus repede (poate prea repede) selecționerilor. La 18 ani (în 1958), proaspătul campion național de juniori a fost selecționat în echipa națională de seniori. Dar...

O înfrîngere și două medalii

A urmat meciul internațional dintre reprezentativa țării noastre și cea a R.S.S. Ucrainene. La categoria mijlocie, Ion Monea l-a întîlnit pe sovieticul Nalivaev.

Fără suficientă experiență a ringului (susținuse foarte puține meciuri), reprezentantul nostru n-a știut să se descurce în fața unui boxer rutinat, posesor al unor lovituri năprasnice. După ce și-a trimis la podea adversarul, în prima repriză, fiind la un pas de o victorie înainte de limită, în fața unui adversar cu renume, a fost el trimis la podea de două ori, în repriza secundă, pierzînd prin K.O.!

A fost prea mare încercarea pentru un tînăr de 18 ani. Greșeala celor care l-au pus la o asemenea „probă" l-a costat scump pe Monea. Una dintre marile calități indispensabile unui boxer de valoare — curajul — începuse să se destrame, făcînd loc primelor manifestări ale fricii. Acest eșec l-a estompat pe Monea în ascensiunea sa.

Cu Alina

Au urmat doi ani de muncă asiduă, timp în care „bătrînul" Nour a folosit toate metodele pentru a-i reda încrederea în forțele sale. Dar a reușit!

În anul 1960, Ion Monea cucerește pentru prima oară titlul de campion național de seniori, la categoria mijlocie, titlu pe care-l va păstra mereu pînă în anul 1965. În anii 1966, 1967 și 1968 a devenit campion la categoria semigrea.

Din nou în reprezentativa națională, Ion Monea a participat la Jocurile Olimpice de la Roma. Prima sa participare la o mare competiție internațională a însemnat și primul său mare succes. Tînărul în vîrstă de 20 de ani s-a înapoiat în țară cu o valoroasă medalie de bronz. Aceasta a fost, de altfel, singura pe care boxerii români au obținut-o la această ediție a Jocurilor Olimpice

Deși inconstant în performanțe, datorită unor influențe negative pe care succesele le exercită uneori asupra unor tineri, Ion Monea a mai obținut o medalie de argint la campionatele europene de la Moscova, în 1963.

Cea de a doua perioadă

Și cum, spre nefericirea unor sportivi, „succesele îmbată", în anii următori, Monea a lăsat din nou pe planul secund pregătirea pentru obținerea marilor performanțe. Așa se explică faptul că de la Tokio, Monea s-a întors eliminat din competiție de către Schultz (R.F.G.) pe care îl învinsese cu un an în urmă, iar la „europenele" de la Berlin (1955), federația de specialitate nu i-a acordat creditul să participe.

A urmat cea de a doua perioadă din viața sportivă a lui Ion Monea. Familist și tată, el a pornit din nou la o muncă intensă de pregătire, respectînd regimul de viață pe care marii sportivi trebuie să și-l impună.

În 1967 tot la Roma, la campionatele europene, urcă din nou pe podium. De data aceasta, „semigreul" român adaugă o nouă medalie (de bronz) la vitrina sa cu trofee.

1968, an olimpic. Monea avea 28 de ani și puține speranțe de a mai lua startul și la ediția din 1972 a Jocurilor Olimpice. Deci, ultima mare încercare. Rezultatul este cunoscut. Reputatul nostru pugilist și-a întregit colecția de medalii cu încă una de argint. Stupidul accident suferit în meciul dramatic cu polonezul Dragan l-a oprit pe reprezentantul nostru din cursa pentru „aur".

Oricum, cele patru medalii la marile competiții internaționale, pe parcursul a opt ani, constituie o frumoasă „recoltă" pentru Ion Monea, performanță cu care nu se pot mîndri mulți boxeri români. Și, poate, în acest an, „europenele" i-o vor aduce și pe cea de aur... Noi i-o dorim din toată inima!

Pentru realizarea acestui deziderat, Ion Monea se supune cu conștiinciozitate programului de antrenament condus de antrenorul emerit Ion Popa, de numele căruia sînt legate ultimele mari performanțe ale medaliatului olimpic.

Pe baza deficiențelor semnalate în comportarea lui Monea la Jocurile Olimpice, antrenorul reprezentativei naționale, Ion Popa, i-a alcătuit un plan de pregătire cu obiective pe factorii antrenamentului:

PREGĂTIRE FIZICĂ: Îmbunătățirea rezistenței generale și specifice pentru a putea face față oricărui adversar pe întreg timpul de luptă, cu intensificări ale tempoului la sfîrșitul fiecărei reprize.

PREGĂTIRE TEHNICĂ: Corectarea loviturilor cu brațul drept, fără a se mai dezechilibra în timpul execuției — și apărare prin interpunerea brațului stîng în fața bărbiei.
— Perfecționarea loviturilor scurte pentru a putea face față cu succes în lupta de aproape.

PREGĂTIRE TACTICĂ: Folosirea eschivelor laterale și rotative ca mijloc de apărare, combinate cu lovituri prin surprindere.

Iată, de pildă, conspectul unei lecții de antrenament din ziua de 5 ianuarie 1969:

DIMINEAȚA

— *10 minute încălzire generală;*
— *15 minute exerciții din gimnastica de bază;*
— *20 minute alergare în aer liber cu viteză 2/4;*
— *6×50 m sprinturi repetate cu viteză 4/4;*
— *5 minute exerciții de relaxare.*

DUPĂ-AMIAZĂ

— *15 minute încălzire generală și specifică;*
— *20 de minute studiu pe perechi (exersarea eschivelor laterale combinate cu lovituri);*
— *10 minute lecții la mănuși cu antrenorul (exersarea loviturii cu brațul drept — directa la cap — cu păstrarea echilibrului pe picioare);*
— *2×3 minute lucru la aparate cu exersarea temei;*
— *15 minute studiu la aparate cu tema indicată;*
— *15 minute exerciții de gimnastică la sol;*
— *10 minute exerciții de relaxare și automasaj.*

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

Asist. univ. VALENTINA HORGHIDAN

Catedra de psihologie-pedagogie — I.E.F.S.

PROBLEME ACTUALE ÎN PSIHOLOGIA SPORTULUI*

Apărută la sfîrşitul anului 1968, la Sofia, culegerea de studii *„Probleme actuale în psihologia sportului"*, lucrare de mare valoare teoretică şi practică, reunind cercetători din domeniul psihologiei sportului, de mare prestigiu internaţional : prof. dr. *F. Antonelli* (preşedintele Societăţii Internaţionale de Psihologie a Sportului), *M. Bonet, C. A. Cernikova,* prof. *M. Epuran,* dr. *H. G. Hombravella* (secretar general al Societăţii Internaţionale de Psihologie a Sportului), *E. Hiriart-borde, E. Gheron,* prof. *A. T. Puni,* dr. *E. de Winter* (preşedintele societăţii franceze de psihologie a sportului) etc. Adăugînd la acestea şi faptul că majoritatea autorilor prezintă lucrări reprezentative pentru preocupările lor, putem considera volumul acesta un eveniment pentru cunoaşterea şi răspîndirea psihologiei sportului.

Temele sînt variate, ponderea aspectului teoretic-general sau concret-practic este diferită. Distingem totuşi cîteva probleme mari, asupra cărora majoritatea autorilor insistă şi anume : pregătirea psihologică şi problema competiţiei sportive ; emoţiile şi motivaţia ; caracterizarea psihologică complexă în diferite ramuri de sport.

Preocupare modernă, impusă de dezvoltarea activităţii sportive, pregătirea psihologică constituie obiectul lucrărilor lui *A. T. Puni („Bazele psihologice ale antrenamentului sportiv"), E. Gheron („Pregătirea psihologică a sportivului ca problemă a psihologiei sportului"), M. Vanek („Antrenamentul modelat"), E. de Winter („Antrenamentul psihotonic").* Modul de abordare a ei, aspectele asupra cărora insistă un autor sau altul sînt însă diferite.

* Sub redacţia prof. E. Gheron, Chiril Zlatarev, Zvetlana Dimitrova, Editura Mediţina i Fizkultura. Sofia 1968.

După părerea lui *A. T. Puni* pregătirea psihologică se face *în* și *prin* procesul antrenamentului cu cele două aspecte principale ale sale: *instruirea* și *educația*. Prin intermediul primului se realizează formarea și perfecționarea deprinderilor motrice pe baza reprezentărilor — de unde decurge necesitatea formării unor reprezentări corecte și complexe ale mișcării și ale senzațiilor musculare. Prin educație se urmărește formarea personalității sportivului în care dezvoltarea calităților de voință ocupă un loc central. Pregătirea volitivă trebuie realizată pe baze intelectuale și morale, iar specificul manifestării calităților de voință este condiționat de specificul dificultăților caracteristice.

E. Gheron și M. Vanek privesc pregătirea psihologică în legătură directă cu concursul. De aceea, autorii consideră, pe bună dreptate, că în procesul pregătirii sportivului în antrenament nu se asigură dezvoltarea tuturor calităților cerute de competiție. *E. Gheron* propune introducerea unor metode speciale de antrenament prin care se realizează modificări calitative ale proceselor și funcțiilor psihice. Ea demonstrează experimental că obișnuind sportivul să-și autocontroleze în mod conștient și permanent mișcarea, sensibilitatea motorie crește. Un alt obiectiv urmărit, prin metode psihologice speciale, este crearea condițiilor pentru autoreglarea comportamentului sportivului în timpul competiției, prin realizarea unei rezistențe în fața excitanților cu puternică semnificație psihologică. Aceasta se obține prin reglarea motivelor și sarcinilor activității care asigură prin mecanismul acceptorului de acțiune o reglare superioară a conduitei sportivului.

M. Vanek insistă de asemenea asupra necesității realizării „rezistenței psihice" a competitorilor față de condițiile concursului; el propune antrenamentul modelat, întrucît prin modelarea condițiilor externe ale concursului apar și greutățile subiective pe care sportivul se obișnuiește astfel să le învingă.

O metodă specială de reglare somatică și psihică a sportivului este, după părerea lui *E. de Winter, antrenamentul psihotonic*. Prin această metodă se realizează profilaxia oboselii, recuperarea după efort, eliminarea contracțiilor parazitare, înlăturarea sau diminuarea efectelor negative ale emoțiilor competiției prin realizarea unei deconectări față de ambianță.

Majoritatea autorilor care tratează pregătirea psihologică a sportivului insistă asupra diferitelor aspecte analizîndu-le cu minuțiozitate și finețe, subliniind atît aspectul lor teoretic general cît și cel concret aplicativ. Credem însă că, uneori, sînt trecute cu vederea unele aspecte cel puțin la fel de importante. Profesorul *A. T. Puni* privește procesul instruirii legat de formarea deprinderilor motrice iar cel al educării, în special de calitățile de voință, neinsistînd asupra celorlalte aspecte ale activității psihice a sportivului de care acestea sînt legate în mod direct, se interconditionează, formează o structură. *M. Vanek* deși leagă reușita antrenamentului modelat de realizarea unor profesiograme cît mai complete pentru fiecare ramură de sport (ceea ce presupune cunoașterea tuturor cerințelor și laturilor de natură subiectivă solicitate de ramura sportivă) și de folosirea tuturor formelor de pregătire, vorbește de trei laturi ale pregătirii și anume: morală, volitivă și ideologică.

După părerea noastră, nu putem reduce pregătirea intelectuală a sportivului la cea ideologică. Alături de pregătirea ideologică, componentă importantă a pregătirii intelecutale, este necesar să dezvoltăm la sportivi spiritul

de observație, calitățile atenției și calitățile gîndirii etc. în mod diferențiat, insistînd asupra uneia sau alteia după specificul solicitărilor din fiecare ramură.

Fără să uităm că obiectivul principal al activității desfășurate de sportiv în antrenament este concursul, nu ne putem declara de acord cu limitarea pregătirii psihologice la pregătirea psihologică pentru concurs. Este necesar să se folosească toate metodele care asigură dezvoltarea proceselor și funcțiilor psihice cerute de ramură și, pe un plan mai larg, a întregii personalități a sportivului. Psihologul, medicul, antrenorul trebuie să aibă permanent în vedere că sportivul este un om, un membru al societății, căruia îi trebuie asigurată dezvoltarea capacității de adaptare și integrare socială. Considerăm de asemeni, că numai pe fondul unei dezvoltări armonioase a personalității, la un nivel calitativ superior, se pot dezvolta și acele caracteristici necesare prezentării sale în competiție. Cu alte cuvinte, pregătirea psihologică pentru concurs nu se poate realiza decît pe baza unei bune pregătiri psihologice generale și speciale (de ramură).

Competiția sportivă, de a cărei tratare se leagă direct sau indirect toate materialele prezente în volum, își găsește o explicație psihologică largă în lucrarea profesorului *M. Epuran* (*„Caracteristicile psihologice ale competiției sportive"*).

Prelucrînd un mare număr de lucrări de psihologie, autorul precizează conținutul noțiunii de concurs definind termenii de *concurs, concurență, agonistică, emulație, combativitate, agresivitate* și analizînd motivația participării în concurs, problemele psihosociologice ale competiției, problemele reglementării și responsabilității în competiție. În a doua parte a lucrării, *M. Epuran* prezintă aspectele psihologice ale sportivului în concurs: problemele psihologice ale tacticii; stările emoționale ale sportivului în concurs; voința înainte și în timpul concursului; eforturile de voință. Alături de o minuțioasă analiză, autorul indică și căile pentru dezvoltarea acestor procese și calități psihice.

Studiile în legătură cu stările emoționale ale sportivilor sînt orientate în special asupra posibilității de a le cunoaște prin diferitele lor forme de manifestare.

Se subliniază *(O. A. Cernikova: „Particularitățile psihologice ale emoțiilor sportivului")* marea diversitate a stărilor emoționale ale sportivilor, caracterizate prin trăiri de o înaltă tensiune și prin schimbări frecvente de intensitate și natură. Emoțiile au un caracter activ, ele exercită o influență stimulantă și motivantă asupra activității. Uneori sportivul poate să fie caracterizat prin instabilitate emoțională exprimată prin trăiri afective inutile, printr-o supraexcitare și prin prezența emoțiilor astenice contradictorii, ceea ce poate constitui cauza unor proaste prezentări în competiție.

J. I. Kisselev („Cercetări asupra tensiunii emoționale a sportivilor înainte de competiție") insistă asupra importanței pe care o are menținerea nivelului optim de excitație emoțională pentru rezultatul final al competiției. Pentru aceasta, se impune cunoașterea nivelului tensiunii emoționale înainte de competiție (printr-o serie de metode: termometrie, tapping, dinamometrie, percepția microintervalelor de timp) și acționarea asupra ei în direcția potrivită. Pentru normalizarea stării emoționale a sportivilor autorul propune comutarea atenției și gîndirii de la competiție, eliminarea manifestărilor exterioare ale emoțiilor, aplicarea antrenamentului autogen etc.

O. A. Cernikova consideră că metodele prin care se realizează stabilitatea emoțională permit aplicarea anumitor procedee de reglare și prevenire a stărilor emoționale nefavorabile, contribuind prin aceasta la o bună pregătire a sportivului pentru competiție.

În legătură cu problema motivației pentru activitatea sportivă cele două articole *(V. Navrotska: „Studiu asupra motivației activității sportive"* și *M. Bonet: „În legătură cu raporturile față de alții în sport. Cîteva date extrase dintr-o anchetă")* insistă asupra motivației de natură socială care determină competitorul să practice activitatea sportivă și să se prezinte în concurs. Acestea sînt pentru *V. Navrotska*: nevoia de aprobare și de recunoaștere publică și emulația, iar pentru *M. Bouet* în special nevoia de contact cu semenii, exprimată însă difert la subiecți în funcție de ramura de sport practicată. Cu toată bogăția datelor prezentate *(V. Navroska* a cercetat 600 de sportivi din 27 ramuri de sport, iar *M. Bonet* 1 634 sportivi) remarcăm orientarea unilaterală a autorilor care au în vedere numai aspectele motivaționale de natură socială, fără să analizeze și acei factori de natură biologică care determină și susțin activitatea sportivă.

Numărul mare al lucrărilor referitoare la aspectele psihologice într-o anumită ramură de sport (11) credem că demonstrează o anume caracteristică a preocupărilor din domeniul psihologiei sportului și anume: necesitatea cunoașterii profunde, multilaterale și complete a solicitărilor de ordin subiectiv exprimate de fiecare disciplină sportivă în parte, determinate de cerințele de ordin practic exprimate de mișcarea sportivă internațională în vertiginoasa sa evoluție.

Astfel, *E. Gheron* și *Z. Dimova*, în lucrarea *„Caracterizarea psihologică a gimnasticii sportive"*, fac o amplă trecere în revistă a calităților psihice necesare în gimnastica sportivă (sensibilitatea musculară, simțul echilibrului, simțul ritmului, orientarea în spațiu, reprezentări motrice concrete și complete, bună memorie, concentrarea atenției, promptitudine în reacțiile motrice, control volitiv asupra conduitei etc.) și *O. A. Cernikova („Particularitățile psihologice ale jocului de tenis")* a particularităților psihologice ale jocului de tenis (percepții spațiale cu o mare lărgime a cîmpului vizual, a vederii în profunzime, gîndire tactică, atenție caracterizată în special prin concentrare și stabilitate, reacții de o mare precizie, diferențiere și subtilitate și calități de voință: spiritul de inițiativă, hotărîre, perseverență și stăpînire de sine).

Alți autori *(N. A. Hudadov: „Psihologia boxului"; E. Hriatborde, M. Rmy: „Asupra unor factori psihologici în situație de joc"; G. Atanasov: „Unele cercetări psihologice în alpinism")* insistă în mod special numai asupra unor particularități de natură psihologică cerute de ramurile sportive analizate fără ca prin aceasta lucrările lor să fie mai puțin interesante.

În studiile care se referă la fotbal, atletism și parașutism, autorii, în afara caracterizării psihologice a ramurii de sport găsesc și metodele pentru dezvoltarea acestor calități.

Scopul acestor metode este pentru *S. M. Gagaeva („Pregătirea psihologică a fotbaliștilor de elită pentru competițiile importante")* stimularea eforturilor și aspirațiilor pentru victorie; afirmarea sentimentului de siguranță; diferențierea sarcinilor, scopurilor și programelor de acțiuni; prevenirea tensiunii nervoase; suprimarea stărilor emoționale negative. Pentru *C. Dimitrov* și *S. Dimitrova („Pregătirea psihologică a atletului")* formarea obișnuinței de a controla și regla procesele interioare și forma lor de exteriorizare în conduită, în condițiile complexe ale concursului, pentru obținerea unor performanțe maxime în momentul cerut, iar pentru *K. Platonov* și *L. P. Grimak („Pregătirea psihologică a parașutistului")* perfecționarea sistematică a calităților emoționale, volitive și morale.

Ceilalți autori își axează studiile lor pe analiza unui singur aspect în activitatea sportivilor dintr-o anumită ramură, aspect pe care-l consideră însă de cea mai mare importanță. Astfel, *B. Parvanov („Viteza reacțiilor motrice la competitori în jocurile sportive")* interpretează diferența între perioada latentă a brațului și a piciorului în cursul ciclului anual de antrenament ca un indice al gradului de antrenament al fotbaliștilor. *E. Ghenova* și *R. Petrov („Formarea încrederii în propriile capacități la luptători")* examinează metodele și mijloacele de formare a încrederii în propriile posibilități, în special a încrederii în victorie.

Există în volum și o serie de lucrări care nu pot fi cuprinse în nici unul din grupurile de probleme examinate, care prezintă însă deosebită importanță datorită conținutului lor teoretic și metodologic sau prin actualitatea problemelor puse în discuție.

Prof. dr. *R. Buchler („Probleme ale clasificării mișcărilor în literatura psihologică")* prezintă într-o lucrare de sinteză cele trei grupe fundamentale de mișcare în activitatea sportivă: 1. mișcări care cer mare exactitate în reproducere datorită unei aprecieri senzoriale precise (mișcările în gimnastică); 2. mișcări care în afara reproducerii cer realizarea unei performanțe maxime (mișcările care însoțesc aruncarea suliței); 3. mișcări care necesită o adaptare continuă ca urmare a situațiilor în permanentă schimbare (mișcările în jocurile sportive).

A. H. Ismail („Legătura dintre dezvoltarea psihomotorie și cea intelectuală") studiază legătura între performanța intelectuală și psihomotorie, între practicarea organizată a educației fizice și dezvoltarea intelectuală a copiilor.

Dr. *H. F. Hombravella („Psihodinamica unui grup sportiv")* demonstrează prin lucrarea sa importanța cercetărilor sociometrice și psihologice pentru îmbunătățirea performanțelor echipelor spor-

tive (subliniem faptul că preocuparea este foarte modernă) iar dr. *Antonelli* (*„Psihopatologia sportului"*) indică factorii cu conţinut sportiv (sentimentul de inferioritate, condiţiile umilitoare, obstacolele în realizarea dorinţelor) şi cei cu alt conţinut (dificultăţile vieţii familiale şi cotidiene) care provoacă fenomene psihopatologice la sportivi şi formele sub care aceste fenomene pot să apară.

În afara varietăţii concepţiilor, problemelor şi modului de abordare a lor această culegere de studii prezintă o deosebită importanţă şi prin varietatea metodelor folosite de diverşii autori : de la experiment, chestionare, observaţie, teste sociometrice — la metode matematice de prelucrare a datelor înregistrate.

Considerăm că traducerea şi răspîndirea acestei lucrări ar da posibilitatea specialiştilor din domeniul educaţiei fizice să-şi completeze în mod strălucit cunoştinţele de psihologia sportului cu consecinţe apreciabile de ordin practic.

Résumé

A. IONESCU : L'éducation sportive des enfants et des adolescents . . . 1

Dans l'ouvrage presenté, l'auteur se rapporte à l'éducation sportive des enfants et adolescents. Il faut remarquer qu'on introduit la notion „d'éducation sportive", car il faut comprendre son apport comme facteur d'achèvement de l'éducation physique.

En même temps, on apprécie que l'éducation sportive contribue à la formation de l'homme sous tous les aspects.

L'auteur éstime que l'éducation sportive doit s'effectuer tant à l'école, qu'en debors de celle-ci.

Summary

A. IONESCU : The Children's and Youngsters' Sportive Education . . 1

In this paper the author reffers to the sportive education of children and youngsters. It is worth mentionning that he introduces the term of "sportive education" and it is necessary to understand its contribution as a factor in completing physical education.

At the same time he considers that physical education contributes to man's formation from all points of view.

The author thinks that sportive education should not be confined to school.

I. MATEI : Cértains aspects de la préparation des bobeurs dans la période précompetitionelle 6

L'ouvrage s'occupe de certains aspects plus importants dont il faut tenir compte dans la préparation des bobeurs, pendant la période précompetitionnelle.

L'auteur, met le point sur le fait qu'avant les concours, après une étape de préparation physique générale et spécifique, il este nécessaire une période d'accomodation avec la piste, ainsi qu'une préparation speciale pour le concours.

En dehors de ces questions, l'auteur donne des indications méthodiques sur „l'étude de la piste", „la préparation du materiel" et la „compétition proprement dite".

En outre, l'auteur met en évidence la nécessité de préciser certaines connaissances, théoretiques, indispensables pour ceux qui pratiquent le bobsleigh.

I. MATEI : Some Aspects of the Bobbers' Training During the Pre-competitional Period 6

The work is dealing with some more important aspects which must be taken into consideration in the bobers' preparation during the pre-competitional period.

The author is stressing the fact that before the competitions, after a general physical and specifical preparation, it seems necessary to have an accommodation period on the track as well as a special preparation for competitions.

Besides these problems, the author is dealing also with a lot of methodical indications and the "Study of the Track", "The preparation of the material" and the so-called competition.

At the same time, the author is emphasizing the necessity to make clear some theoretical knowledges, essential to those who are practising the bobsleigh.

V. CÎRLIGELU, T. RĂCĂȘAN : Contributions à la préparation physique par la méthode culturiste . . . 10

Les auteurs de l'article présenté sont d'avis que les exercices avec chargements peuvent être considerés comme une méthode précieuse pour developpement de la force et le renforcement des différents groupes musculaires. Le volume global de l'entrainement par la méthode culturiste a été divisé en trois periodes, à savoir : la periode d'accomodation, spécifique et de maintien.

On donne des programmes — pour chaque période — contenant des exercices avec des haltères, en indiquant des exercices pour chaqune des trois parties de la leçon.

IRENA TĂNĂSESCU : Contribution à la méthode d'enseignement de l'élan pour le saut en longueur chez les enfants 14

L'auteur, en base d'un expériment durant lequel on a observé un nombre de 102 enfants appartenant aux classes V, VI et VII, essaie, et réussit dans une certaine mesure de trouver quelques nouvelles méthodes pour apprendre l'élan et „l'appel" dans le saut en longueur chez les enfants.

Plus précisèment, en base des observations faites, on attire l'attention sur les principaux moments et des déficiences qui surgissent, sur lesquels les entraineurs ou les professeurs doivent insister. En même temps l'auteur donne des precisions pour la meilleure succéssion pour l'apprentissage de l'élan et de la détente pour le saut en longneur chez les enfants.

V. CÎRLIGELU, T. RĂCĂȘAN : Contributions to the Physical Training with the Help of the Bar-bells Method 10

The authors of this article think that exercises with bar-bells may be considered as a precious method for the growth of power and the strengthening of the different groups of muscles. The total volume of training by using the bar-bells method has been divided into three periods as follows : the accomodation, the specific and the keep-up period.

For each of these periods schedules of exercises with bar-bells are given, indicating exercises for all the three parts of th lesson.

IRENA TĂNĂSESCU : Contributions to the Methods of Learning the Long jump Run-up for Children . . . 14

Starting from a test which envolved 102 5-th, 6-th and 7-th form children, the authoress tries and to a certain extent succedes in finding some new methods to learn the run up and the take-off in long jump.

To be more precise, based on her observations, the authoress underlines the principal moments and the shortcomings that occur and which teachers or coaches must focus their attention on.

The authoress also specifies the most suitable succession that must be followed when learning the run up and the take-off for the children's long jump.

Educația fizică în învățământ

V. DOGARU : Aspects et resultats de la practique de la gymnastique médicale par les étudiants 18

V. DOGARU : Aspects and Results of the Medical Gymnastics Practised by Students 18

Introduite récémment dans l'activité des étudiants, la gymnastique médicale cherche les moyens, les méthodes et les conditions les plus propices, pour devenir plus efficace dans la prévention et le traitement de certaines déficiences et maladies.

L'auteur montre les conditions et le mode d'effectuer la gymnastique médicale dans le cadre de l'Institut Pédagogique de Bucarest.

On a travaillé avec 52 sujets, étudiants et 29 dispensés totalement d'effort physique.

Certaines données anthropométriques enregistrées (capacité vitale, poids corporel, taille, et périmètre thoracique) prouvent l'éfficacite de la gymnastique médicale dans l'amélioration on l'écartement des déficiences et des maladies, ainsi que la contribution des exercices physique séléctionnés pour l'amélioration de l'état général de santé.

Recently adopted as part of the students' activity, Medical Gimnastics is still in search of most suitable means, methods and conditions that could make it as much efficient as possible in preventing some deficiencies and deseases.

The author shows the conditions and the way Medical Gymnastics has been practised at the Pedagogical Institute in Bucharest. The subjects he worked with have been 52 students, boys and girls, out of which 23 were partly and 29 totally exempted from any physical effort.

Some registred antropometrical data (vital capacity, weight, size and chest circumference) prove the effciency of Medical Gymnastics in improving or curing some deficiencies and deseases as well as the contribution of the selected physical exercises to the bettering of general health condition.

MEDICINA SPORTIVĂ

G. APOSTOL, T. VLAD, C. ALBU, C. LAURENȚIU : La corrélation entre la developpement physique et le proces d'instruction chez les jeunes footballeurs au centre d'entrainement „Politehnica" Iași 24

Les auteurs ont tâché de trouver dans quelle mesure on peut mettre en corélation le developpement physique des enfants avec la préparation en football ; à ce but on a surveillé pendant trois années le groupe actuel de 16—17 ans (seulement en ce qui concerne la taille et le poids), mensuellement, pendant une année, le groupe des enfants de 16 ans (septembre 1967—septembre 1968), le rest des enfants étant mesurés à l'examination du septembre 1968.

Les données du developpement physique inscrites sur les tableaux illustrent les aspects particuliers de la croissance

G. APOSTOL, T. VLAD, C. ALBU, C. LAURENȚIU : Corelation Between Physical Growth and Training for Young Football-players 24

The authors proposed themselves to determine how much physical growth of children may be correlated with the football training. For this purpose they had in view for three years a group of 16—17 years old children (only regarding size and weight), monthly, a whole year, the 16 years old children and the rest have been examined in September 1968.

The data on physical growth written in the tables underline the peculiairities

dans toutes les dimensions et les segments du corps. Elles doivent être connues par tous les entraineurs, afin de pouvoir doser de manière juste l'effort physique en rapport directe avec le degré de developpement morphologique.

of growth in all directions and parts. They must be known by all coaches for a suitable distribution of physical effort in direct connection with the level of the morphological growth.

I. MIHĂILĂ : Certaines méthodes de developpement de l'efficience du repos dans les stages de jeunesse . . . 31

Basé sur son expérience personnelle et sur les recherches effectuées dans ce domaine, l'auteur essaie de mettre à la disposition des organisateurs et dirigeants des stages de jeunesse, quelques indications précieuses.

Dans cet article, l'auteur donne certaines suggestions intéressantes pour la bonne organisation des stages de jeunesse de sorte que, par l'élaboration d'un programe judicieux, les stages puissent contribuer pleinement an renforcement de la santé, au developpement du bage des connaissances, à l'augmentation du nombre d'habitudes motrices et éducatives. En conclusion, l'auteur essaie de suggérer quelques mesures qui doivent être prises pour un meilleure efficience du repos organisé dans les stages de jeunesse.

I. MIHĂILĂ : Some Methods of Encreasing the Efficiency of Rest in the Youth Camps 31

Based on his personal experience and on the researches in this field, the author tries to give some precious indications to those who are to organize and lead the youth camps.

In this article, the author gives some useful suggestions for a good organization of the youth camps, so that by establishing a sensible schedule, the camps may fully contribute to the improvement of health condition, to the enrichment of knoledge, to the encreasing of the motric and educational habits.

The author sums up trying to suggest some measures to be taken for a greater efficiency of the organized periods of rest in the youth camps.

ILEANA SIMA : Enseignements tirés de la première édition du championnat de gymnastique artistique 36

ILEANA SIMA : Conclusions on the First Edition of the National Championships in Artistical Gymnastics . 36

La première édition du championnat national de gymnastique artistique a constitué un moment important dans le developpement de cette discipline sportive.

Examinant le déroulement de tout le concours, l'auteur fait certaines constatations :

— la séléction des gymnastes à la catégorie enfants ou II-e catégorie, n'a pas été la plus juste du point de vue morphologique ;

— les gimnastes de II-e catégorie se sont présentées d'une manière hétérogène. La majorité ont evolué avec une technique adéquate, une bonne préparation musicale et des exercices expressifs.

Pour les gymnastes de I-e catégorie et pour les maîtres, l'auteur formule certaines observations plus sévères sur la préparation technique, l'utilisation de l'accompagnement musical, l'élaboration et la liaison des exercices etc. Les indications méthodiques données sont intéressantes et sont destinées à aider les spécialistes pour rehausser la maître sportive.

The first edition of the national championships in Artistic Gymnastics has been an important moment in the development of this sports branch. By waching the whole competition, the authoress makes some remarks :

— the selection of girls for the category children and for the second category has not been the best from the morphological point of view.

— the second category girls have behaved in a heterogenous manner. Most of them had a corresponding technique, with good musical training and with expressive exercises.

When speaking about the first category girls and about masters, the authoress is more severe as regards the technical training, the use of musical acompaniment, the structure of and conection between exercises a.s.o.

The methodical directions which are given are interesting and are intended to help specialists in raising the sports mastership.

GH. ZÎMBREȘTEANU : L'athlétisme à Ciudad de Mexico (II) 42

L'auteur, participant aux concours d'athlétisme des jeux Olympiques, met à la disposition de ceux qui s'ocuppent de ce sport, un materiel documentaire d'une grande valeur.

En dehors des résultats (qui figurent dans les listes) particulièrement intéressants, enregistrés au courant des differentes étapes des epreuves, et dans d'autres concours, l'auteur fournit de nombreux détails precieux concernant le déroulement des concours.

Dans son commentaire, l'auteur fait certaines constatation intéressantes quand à la technique et la tactique de concours dans des différentes épreuves.

Après la présentation générale faite dans le no. 1/1969, dans cet article fi-

GH. ZÎMBREȘTEANU : The Athletic Events in Ciudad de Mexico (II) . 42

The author who participated at the O.G. athletic competitions gives those who deal with this sports branch a very important documentary material.

Besides the results (indicated in the tables) which are very interesing, registered in the different periods of the competitions, as well as in other competitions, the author gives a series of precions details regarding the way the competitions were held.

In addition ,by his comentary, the author gives some interesting findings connected with the technique and tactics of competition in different events.

gurent les epreuves de cours des athlètes masculins ; dans le prochain numéro nous trouverons les lancements et sauts reservés aux hommes, et puis après les epreuves feminines.

After the general survey given in issue nr. 1/1969 of our magazine, this article presents the run-events for men and the next issue will give the throwing and jumping events for men followed by those for ladies.

M. TRANCĂ : Ion Monea . . . 58

L'auteur présente l'activité sportive ainsi que certains aspects de la vie privée d'un des plus valereaux boxeurs roumains, Ion Monea.

En dehors des succes obtenus à partir de l'année 1960 et jusqu'à présent, temps pendant lequel le pugiliste Ion Monea a „recolté" quatre médailles („bronze" aux J.O. 1960 et „argent" aux ceux de 1968, „argent" aux championnats d'Europe 1963 et „bronze" aus ceux de 1967), l'auteur présente à la fin de l'article, un plan d'entrainement ainsi que le tableau de la leçon de préparation effectuée au courant d'une journée.

Le plan d'entrainement, rédigé par l'entraineur de l'equipe nationale, Ion Popa, tâche de rémédier certaines déficiences constatées lors du turnoi olympique de Ciudad de Mexico.

M. TRANCĂ : Ion Monea . . . 58

The author presents the sports activity and some aspects of his private life of one of the best Romanian boxers Ion Monea.

Besides his successfull career, beginning with the year 1960 to the present day, a period during which Ion Monea reaped 4 medals (bronze in the 1960 O.G., silver in the 1968 O.G., silver in the 1963 E.C. and bronze in the 1967 E.C.), the author presents at the end of the paper a training plan and the summary of a training class during one day.

The training schedule established by Ion Popa, coach of the national team, tries to avoid some deficiencies which have been noticed on the occasion of the Olympic Tournament in Ciudad de Mexico.

INHALT

A. IONESCU : Die sportliche Erziehung der Kinder und Jugendliche 1

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. MATEI : Einige Aspekte des Trainings der Bobfahrer während der Vorwettkampfsperiode . . 6

V. CÎRLIGELU, T. RĂCĂŞAN : Beiträge zum physischen Training durch die Gewichthebenmethode 10

IRENA TĂNĂSESCU : Beiträge zur Lehrmethodik des Anlaufs im Weitspringen bei Kindern . 14

KÖRPERKULTUR IM UNTERRICHT

V. DOGARU : Aspekte und Ergebnisse der Betätigung der Medizingymnastik bei Sutdenten 18

SPORTMEDIZIN

I. APOSTOL : Die Koordinierung zwischen der körperlichen Entwicklung und dem Training bei den jungen Fussballspielern aus dem Trainingszentrum „Politehnica" Jassy 24

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. MIHĂILĂ : Einige Methoden zur Vergrösserung der Wirkung der Erholung in dem Jugendlager 31

E. CARIANOPOL : Die Organisierung der Rettungen im Gebirge (Salvamont). 34

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ILEANA SIMA : Lehren aus dem ersten Meisterschaften im Kunstturnen 36

M. GABOR, I. STUPINEANU : Für die Trainer werden möchten 39

OLYMPISCHE NACHRICHTEN

GH. ZÎMBREŞTEANU : Leichtathletik in Ciudad de Mexico (II) 42

NOTIZBUCH FÜR TRAINING

M. TRANCĂ : Ion Monea . . . 58

BIBLIOGRAPHISCHE KARTEI

VALENTINA HORGHIDAN : Gegenwärtige Probleme in der Sportpsychologie 61

СОДЕРЖАНИЕ

А. ИОНЕСКУ: Спортивное воспитание детей и подростков . . . 1

ТЕХНИКА, – МЕТОДИКА, – ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕИ: Некоторые аспекты подготовки спортсменов-бобшлейгистов в досоревновательный период 6

В. КЫРЛИДЖЕЛУ, Т. РЭКЭШАН: К физической подготовке методами культуристики 10

ИРЕНА ТЭНЭСЕСКУ: Вклад в методику обучения у детей порыва для прыжки в длинну . 14

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

В. ДОГАРУ: Аспекты и результаты занятия студентами медицинской гимнастикой 18

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. АПОСТОЛ, Т. ВЛАД, К. АЛБУ, К. ЛАУРЕНЦИУ: Соотношение между физическим развитием и процессом обучения юнхых футболистов тренировочного центра ,,Политехника''.г. Яссы 24

СПОРТ – РЕКРЕАЦИЯ – ЗДОРОВЬЕ

И. МИХЭИЛЭ: Некоторые методы роста эффективности отдыха в летних лагерях для молодёжи 31

Е. КАРИАНОПОЛ: Организация спасательных мероприятий в горах/Салвамонт/ 34

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

ИЛЯНА СИМА: Выводы первого чемпионата по художественной гимнастике 36

М. ГАБОР, И. СТУПИНЯНУ: Для желающих стать тренерами 39

ОЛИМПИЙСКИЕ НОВОСТИ

Г. ЗЫМБРЕШТЕАНУ: Лелкая атлетика в Сюдад де Мехико (II) . . 42

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

М. ТРАНКЭ: Ион Моня 58

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

ВАЛЕНТИНА ХОРГИДАН: Актуальные вопросы спортивной психологии 61

Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 4 APRILIE 1969

Lector. univ. VICTOR SURUGIU
Institutul pedagogic — București

STUDIU ASUPRA UNOR FACTORI DE ANTRENAMENT LA JUCĂTOARELE FRUNTAȘE DE VOLEI

Odată cu ocuparea unui modest loc 9 la Campionatele europene de volei din Turcia — 1967, necesitatea redresării acestui sport, care ne-a adus numeroase satisfacții, a devenit o realitate, concretizîndu-se prin elaborarea în anul 1968 a unui plan de perspectivă pentru reorganizarea voleiului feminin, analizat și aprobat de Colegiul de antrenori, Biroul federal și conducerea tehnică a C.N.E.F.S.

Concluziile acestui plan de perspectivă privind activitatea în viitor a lotului național, pentru performanță, au avut la bază următoarele constatări pe plan intern și extern.

A. FACTORI INTERNI

— Selecție necorespunzătoare (talie, calități fizice și psihologice).

— Pregătire insuficientă la nivelul cluburilor. De fiecare dată jucătoarele selecționate s-au prezentat la taberele de pregătire centralizată slab antrenate, cu multe deficiențe de ordin tehnic și tactic și din această cauză s-a pierdut mult timp pentru adaptarea organismului la un efort mai susținut.

— Urmărirea performanțelor cu orice preț. Această optică a frînat operația de întinerire masivă în rîndul echipei reprezentative, lipsindu-ne în același timp de răbdarea firească a așteptării rezultatelor unei munci serioase, temeinice și de perspectivă.

B. FACTORI EXTERNI

— Nu s-a observat că volumul antrenamentelor jucătoarelor echipei reprezentative era așa de mic în comparație cu al adversarelor noastre, încît nu ne mai puteam prezenta decît cu șanse minime.

— Nu s-a ținut seamă de faptul că întotdeauna adversarul este acela care dictează modul de pregătire, practicîndu-se în consecință în atac, un joc lipsit de eficacitate, prin simplitatea combinațiilor, iar în apărare static, culminînd cu o îngustă specializare pe posturi.

— Talia medie superioară a tuturor jucătoarelor echipelor fruntașe străine a constituit, apriori, un permanent decalaj valoric, necăutîndu-se mijloacele de compensare.

Din constatările de mai sus, atît selecția, cît și pregătirea tehnică și tactică au constituit factorii de început cei mai importanți de luat în seamă în acțiunea de redresare a voleiului de performanță.

Pentru determinarea cît mai obiectivă a acestor factori, împreună cu antrenorul federal Nicolae Sotir, am elaborat orientarea observațiilor, alcătuindu-se o comisie pentru înregistrarea datelor formată din: prof. Nicolae Humă, prof. Viorel Papuc, prof. Oleg Solomonov, dr. Wilhelm Wagner.

METODA DE LUCRU

Studiul s-a efectuat pe cele 13 jucătoare propuse pentru selecție de către antrenorii lor, din cadrul primelor patru echipe de volei participante la turneul final de la Constanța al Campionatului național, din 16—19 mai 1968.

Datele studiului au fost înregistrate pe fișe separate în al căror conținut s-a urmărit să fie cuprinse măsurători privind talia, înălțimea cu brațul întins, calitățile fizice specifice și psihologice, precum și procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului.

Datele pe care le vom prezenta în tabelele ce urmează se referă, în special, la jucătoarele care au fost selecționate să facă parte din lotul reprezentativ, rezervîndu-ne dreptul de a face comparație cu celelalte care nu au fost selecționate, în măsura în care apreciem că numai prezentarea datelor celor selecționate nu va convinge.

Ținem să precizăm că datele obținute de către jucătoarele selecționate sînt superioare celorlalte în peste 90 la sută din aspectele urmărite.

REZULTATE, CONSTATĂRI

Date antropometrice

Tabelul nr. 1 cuprinde datele tuturor jucătoarelor propuse pentru selecție, din a căror analiză se constată următoarele:

1. media de vîrstă a celor 7 selecționate a fost, în anul 1968, de 20 de ani și 4 luni, iar în 1972, anul Jocurilor Olimpice de la München, va fi de 24 de ani și 4 luni, ceea ce va crea posibilitatea unui mare volum de pregătire și a unui potențial fizic corespunzător randamentului maxim cerut de marile competiții viitoare.

Comparînd media de vîrstă a jucătoarelor selecționate cu cea a jucătoarelor neselecționate, aceasta este mai mică cu 3 ani față de neselecționate, exceptînd ultimele două, care prin valoarea tehnică și calitățile fizice nu permit o comparație (tabelul nr. 1).

NOTĂ: Jucătoarea R. E., deși selecționată în lot, nu am inclus-o, deoarece a renunțat să participe la pregătire.

Tabelul nr. 1

	Nr. ord.	SUBIECȚII	VÎRSTA		ÎNĂLȚIMEA		Lungimea brațului (cm)	Greutatea (kg)	SĂRITURĂ (cm)			
			Ani	Luni	Talia (cm)	Cu brațul ridicat (cm)			De pe loc	Cu elan (1 pas)	Diferența	Cu brațul întins
SELECȚIONATE	1	P.M.	18	6	178,5	232	53,5	74	60	65	5	2,97
	2	B.H.	22	11	173,5	218	44,5	69	62	72	10	2,90
	3	S.M.	22	2	172	215	43	67,6	69,5	78,5	9	2,93
	4	B.M.	19	3	175,5	227	51,5	73	54	60	6	2,87
	5	D.F.	20	5	177	222	45	61,5	58	63	5	2,85
	6	C.A.	21	4	177	228	51	68	59	62	3	2,90
	7	P.R.	18	–	179,5	234	54,5	75	53	61	8	2,95
NESELECȚIONATE	1	V.E.	23	2	175	224	49	69,4	58,5	62,5	4	2,86
	2	Ș.M.	24	–	172	217	45	59,8	70	72	2	2,89
	3	R.E.	25	4	167,5	215	47,5	60	58	65	7	2,80
	4	T.F.	23	5	174	218	44	71,7	58	63	5	2,81
	5	D.M.	15	9	169	220	51	57,8	55	62	7	2,82
	6	P.C.	17	5	175	221	46	64,5	54	58	4	2,79

2. Din datele comparate ale săriturii de pe loc și cu elan se constată că indicele diferențial între acestea este nesatisfăcător la 4 din cele 7 jucătoare selecționate.

3. Analiza datelor obținute la săritura cu brațul întins ne arată: media înălțimii cu brațul întins (apropiată celei de la care se poate trece mingea peste plasă — 2,24 m fiind înălțimea fileului) este satisfăcătoare și oarecum omogenă, constituind în același timp un ghid spre orientarea mai obiectivă a jucătoarelor specializate pe posturi.

Este suficient să comparăm datele jucătoarei R.E., singura dintre subiecți specializată pe postul de ridicătoare, cu cele ale jucătoarelor B.M. și S.M. — trăgătoare și care, pregătite pentru același post, ar putea aduce un substanțial plus de valoare în atac și la blocaj.

Calitățile fizice specifice și psihologice

Pentru determinarea prezenței acestor calități au fost înregistrate cu note de la 1 la 5 acțiunile mai deosebite ale jucătoarelor, efectuate direct sau indirect la minge, în momente diferite ale evoluției scorului sau jocului (tabelul nr. 2).

Din tabelul nr. 2 reiese evidentă prezența acestor calități la jucătoarele selecționate față de cele neselecționate, putîndu-se desprinde în același timp și calitățile fizice sau psihologice dominante.

Apreciem că valorile obținute sub nota 3 reprezintă o dezvoltare sau educare nesatisfăcătoare a calităților respective.

Se constată o slabă dezvoltare a îndemînării, iar calitățile psihologice sînt nesatisfăcător educate, mai ales dacă ținem seama de specificul jocului de volei.

Tabelul nr. 2

CALITĂȚILE FIZICE SPECIFICE ȘI PSIHOLOGICE

		SUBIECȚII	CALITĂȚI FIZICE SPECIFICE						CALITĂȚI PSIHOLOGICE		
			FORȚA		VITEZA		Săritura	Îndemînarea	Combativitatea	Simț de răspundere	Recuperare psihică
			Brațe	Picioare	Execuție	Deplasare					
SELECȚIONATE	1	P. M.	4,66	4	3,66	3	3,66	3	4	2	3,33
	2	B. H.	4,66	4,66	4,66	3,33	5	2,66	3,66	3	2,50
	3	S. M.	4,66	4,66	4	3,66	5	2,66	4,66	3,66	3
	4	B. M.	3,66	3	3,66	3	3	3,33	4,66	3,33	3,33
	5	D. F.	3,66	3,66	4	3	3,33	3	2,66	3	2
	6	C. A.	4,66	4,66	4,66	4	4	3,33	4,33	3	3
	7	P. R.	4,66	4,66	3	2,66	4	3	3	3	3,66
NESELECȚIONATE	1	V. E.	3	2,33	3	2	2,66	2,66	2	2	2
	2	Ș. M.	3,66	3	3,50	3	5	2,66	2,66	2	2
	3	R. E.	3	3	3	3,66	3	4	4	4	3,66
	4	T. F.	3	3	3	2,66	2,66	3	2,66	3,66	3,33
	5	D. M.	2,33	2,50	2,33	2	2,66	2,66	2	2	2
	6	P. C.	2,66	2,66	2,66	2,50	2,66	2,66	2	2	2

Pregătirea tehnico-tactică

Serviciul

Din tabelul nr. 3 se constată următoarele :

1. toate jucătoarele folosesc la serviciu procedeul „plutitor" de sus, din față ;

2. gradul de dificultate a mingilor trimise peste plasă este scăzut, mai ales dacă îl analizăm prin prisma punctelor realizate direct din serviciu (tabelul nr. 3) ;

3. execuția serviciului se face fără intensitate într-un procent de 61,1 la sută, ceea ce se poate aprecia ca fiind una dintre laturile cele mai negative ale folosirii acestui procedeu tehnic ;

4. procentul de greșeli în execuție (5,1 la sută) este destul de ridicat dacă este raportat la intensitatea mică cu care se lovește mingea, coeficientul de greșeli trebuind să fie aproape inexistent.

Primirea serviciului

1. Cu un procent de 69,4 la sută primiri bune și precise și 5,4 la sută greșite, primirea mingilor din serviciu se prezintă pozitiv, mai ales că toate jucătoarele selecționate sînt trăgătoare.

SERVICIUL — Tabelul nr. 3

	Nr. ord.	SUBIECȚII	TOTAL EXECUȚII	PUNCTE DIRECTE		CU DIFICULTATE		FĂRĂ INTENSITATE		CU GREȘELI DE EXECUȚIE	
				NR.	%	NR.	%	NR	%	NR.	%
SELECȚIONATE	1	P. M.	40	2	5	6	15	29	72,5	3	7,5
	2	B. H.	39	2	5,1	10	25,6	25	64,1	2	5,1
	3	S. M.	37	3	8,1	6	16,2	26	70,3	2	5,4
	4	B. M.	26	1	3,9	6	23,1	19	73	0	0
	5	D. F.	36	2	5,5	5	13,9	27	75	2	5,5
	6	C. A.	35	1	2,8	8	22,9	26	74,2	0	0
	7	P. R.	40	1	2,5	12	30	23	57,5	4	10
	TOTAL		253	12	4,7	53	21	175	69,1	13	5,1
NESELECȚIONATE	1	V. E.	26	0	0	5	19,2	21	80,8	0	0
	2	S. M.	33	0	0	8	24,3	25	75,7	0	0
	3	R. E.	35	2	5,7	5	14,3	28	80	0	0
	4	T. F.	35	4	11,4	6	17,1	23	65,7	2	5,7
	5	D. M.	32	0	0	4	12,5	25	78,1	3	9,4
	6	P. C.	34	0	0	6	17,6	24	70,5	4	11,8
	TOTAL		195	6	3,07	34	17,4	146	74,8	9	4,6

2. Precizia primirii serviciului este însă nesatisfăcătoare (25,1 la sută). Dacă însă acest procent se analizează prin prisma slabei intensități a majorității execuțiilor serviciului și la precizia cerută pentru realizarea unui joc combinativ în atac, precizia necorespunzătoare a serviciului apare și mai evidentă (tabelul nr. 4).

3. Procedeul folosit la primirea serviciului, indiferent de intensitatea sau dificultatea mingii, este cel „de jos", iar traiectoria prin care mingea este trimisă spre plasă este foarte înaltă. Trebuie remarcat numărul mare de greșeli comise de către jucătoarele neselecționate, deși solicitarea lor la primirea serviciului a fost mai mică.

Pasa la plasă și din linia a doua

La amîndouă procedeele jucătoarele se prezintă total necorespunzător. Faptul că există 17,8 la sută greșeli de execuție în pasarea mingilor la plasă dovedește o pregătire tehnică insuficient însușită, avîndu-se în vedere că prin pasa la plasă se „ridică" mingea pentru atac, iar precizia acesteia este hotărîtoare în reușita atacului.

Deoarece jucătoarele selecționate sînt trăgătoare, iar patru dintre acestea nu au comis nici o greșeală în execuția paselor la plasă, ne întărește ideea că în viitor se poate realiza un joc variat în atac, prin „intrarea" permanentă a jucătoarei din zona 1, indiferent de specializarea pe posturi. În spiritul acestei idei dăm ca exemplu jucătoarea R.E., singura ridicătoare din cele vizate pentru selecție, și care cu toate că în această competiție a avut comportare foarte bună față de comportarea ei în general, a greșit în execuția paselor la plasă în proporție

Tabelul nr. 4

PRIMIREA SERVICIULUI

	Nr. ord.	SUBIECȚII	Nr. total execuții	BUNE		IMPRECISE		GREȘITE	
				NR.	%	NR.	%	NR.	%
SELECȚIONATE	1	P.M.	49	25	51,2	20	40,8	4	8,1
	2	B.H.	55	43	78,1	11	20	1	1,8
	3	S.M.	31	28	90,3	3	9,7	0	0
	4	B.M	30	20	66,7	10	33,3	0	0
	5	D.F.	45	28	62,2	12	26,7	5	11,1
	6	C.A.	75	54	72	17	22,7	4	5,3
	7	P.R.	45	31	68,9	10	22,2	4	8,9
	TOTAL		330	229	69,4	83	25,1	18	5,4
NESELECȚIONATE	1	V.E.	14	9	64,3	4	28,5	1	7,1
	2	Ș.M.	15	9	60	5	33,3	1	6,7
	3	R.E.	41	26	63,4	9	21,9	6	14,6
	4	T.F.	31	25	86,4	5	16,1	1	3,2
	5	D.M.	21	5	23,8	6	28,6	10	47,6
	6	P.C.	27	11	40,7	10	37,4	6	22,2
	TOTAL		149	85	57	39	26,1	25	16,7

de 16,8 la sută, iar la pasele din linia a doua — 39,3 la sută, ceea ce este extrem de mult.

In execuția paselor din linia a doua, jucătoarele selecționate au greșit 39,5 la sută, cifră destul de ridicată, deși condițiile de execuție ale acestui procedeu sînt mai dificile. Este un rezultat al specializării înguste, în care prioritatea acestor acțiuni aparține ridicătoarelor.

Lovitura de atac

Analiza datelor obținute urmărind acest procedeu tehnic, care reprezintă finalitatea tuturor acțiunilor întreprinse de jucători în scopul de a obține puncte, fiind în același timp barometrul valoric tehnico-tactic individual sau colectiv al echipei, se impune a fi făcută pe aspecte cît mai variate.

Alternarea procedeelor

1. Făcînd o comparație a alternării loviturii de atac, după cum este și firesc, procedeul „în forță" a fost folosit cel mai mult (81,2 la sută). Datorită creșterii agresivității blocajului și a perfecționării jocului în linia a doua, eficacitatea procedeului „în forță" nu se va realiza dacă nu va fi conjugat cu celelalte procedee de atac.

Atacurile „plasate" au fost folosite mai mult decît cele „puse", deși din punct de vedere al execuției ultimele sînt mai dificile, cerînd o tehnică mai pretențioasă. Este totuși un progres sub aspectul gîndirii tactice (tabelul nr. 5).

Tabelul nr. 5

LOVITURA DE ATAC
(ALTERNAREA PROCEDEELOR)

	Nr. ord.	SUBIECTII	Nr. total executii	Greşeli procedee	„ÎN FORŢĂ"		„PUSE"		„PLASATE"	
					Executii	Greşeli	Executii	Greşeli	Executii	Greşeli
SELECŢIONATE	1	P.M.	112	30,3	83,9	27,6	6,3	42,8	9,8	45,4
	2	B.H.	127	21,2	87,4	21,6	3,9	20	8,7	18,1
	3	S.M.	117	25,6	81,1	24,2	2,7	33,3	16,2	31,5
	4	B.M.	74	39,1	86,4	40,6	4,1	33,3	9,5	28,5
	5	D.F.	91	28,5	72,5	28,7	10	44,4	17,5	25
	6	C.A.	107	25,6	76,6	26,8	8,3	44,4	15	25
	7	R.R.	106	26,4	78,3	19,3	12,2	76,9	9,5	20
	TOTAL		734	27,7	81,2	26	6,6	48,9	12,2	27,7
NESELECŢIONATE	1	V.E.	28	35,7	85,7	33,3	0	0	14,3	50
	2	S.M.	31	54,8	87,9	59,2	3,2	100	9,6	0
	3	R.E.	35	48,5	40	57,1	2,8	0	57,1	45
	4	T.F.	83	28,9	86,7	26,3	3,6	33,3	9,6	50
	5	D.M.	16	33,3	68,7	36,3	12,5	0	18,7	66,6
	6	P.C.	13	23,7	46,1	16,6	0	0	53,9	28,5
	TOTAL		206	37,8	74,7	36,3	3,4	28,5	21,8	42,2

2. Dacă sub aspectul alternării procedeelor de atac există păreri mai mult sau mai puţin discutabile, prin analizarea greşelilor în execuţia acestora situaţia se prezintă indiscutabil total deficitară. Numărul mare de greşeli (26 la sută din totalul lor la jucătoarele selecţionate) la procedeul „în forţă" este îngrijorător mai ales dacă se are în vedere că a fost procedeul cel mai mult pregătit la antrenamente. Alarmant este însă procentul foarte mare de greşeli la procedeul „pus" (48,9 la sută). Aceasta se datoreşte — după cum s-a constatat ulterior la antrenamentele lotului — necunoaşterii execuţiei tehnice a acestui procedeu, folosirea lui în joc făcîndu-se nu ca o consecinţă a gîndirii, ci a corectării unor mingi „ridicate" în apropierea plasei.

Jucătoarele neselecţionate au comis mai multe greşeli în atac, iar în alternarea procedeelor, cel „plasat"" a fost uzitat mult, greşelile în execuţie înregistrînd un procent foarte ridicat (42,2 la sută).

Execuţii din zonele de la plasă, direcţiile de atac, repartizarea direcţiilor de atac din zonele de la plasă, eficacitate, greşeli

1. Zona din care s-a atacat cel mai mult, cum normal trebuie să fie, a fost zona 4 (43,5 la sută) şi cel mai puţin zona 2 (21 la sută). Aici, analiza globală făcută pentru toate jucătoarele nu ne spune prea mult, dar, comparativ pe fie-

care jucătoare, ne dezvăluie aspecte interesante. Astfel, jucătoarea P.R. a fost solicitată în atac din zona 4 și 2 în proporție de 2 la sută, iar din zona 3 de 96 la sută!

Explicația acestei situații este foarte simplă: există o specializare îngustă, avînd ca rezultat faptul că jucătoarea în cauză nu cunoaște execuția loviturii de atac din zonele 2 și 4, așa cum s-a dovedit ulterior în pregătirea ei în cadrul lotului. Despre o asemenea orientare a pregătirii putem spune că este total greșită. ceea ce în cazul exemplului dat este și mai grav fiind vorba de o jucătoare avînd calități fizice remarcabile.

2. Analiza datelor obținute referitor la direcțiile loviturilor de atac ne dau următoarele aspecte (tabelul nr. 6):

Tabelul nr. 6

LOVITURA DE ATAC
DIN ZONELE DE LA PLASĂ; DIRECȚIILE DE ATAC; REPARTIZAREA DIRECȚIILOR DIN ZONELE DE LA PLASĂ
(JUCĂTOARELE SELECȚIONATE)

SUBIECȚII	TOTAL EXECUȚII	DIN ZONELE DE LA PLASĂ			DIRECȚIILE			REPARTIZAREA DIRECȚIILOR DIN ZONELE DE LA PLASĂ									EFICACITATEA	GREȘELI
								„DREPT"			„PE DIAGONALĂ"			„ÎNTORS"				
		4	3	2	„DREPT"	„DIAGONALĂ"	„ÎNTORS"	4	3	2	4	3	2	4	3	2		
F.M.	104	46,1	33,7	20,1	41,3	45,1	13,6	21	12,5	7,9	25	8,6	11,5	0	12,5	0,9	33,6	24
B.H.	109	41,3	29,3	29,3	37,6	55,4	7	14,6	12,7	10	26,7	10	18,3	0	6,4	0,9	50,4	13,7
S.M.	118	44	29,6	26,2	46,6	38,9	14,5	24,5	10,1	12	19,4	7	12,6	0	12,6	1,6	43,2	17,7
B.M.	89	55	25,9	19,1	38,2	53,9	7,9	24,7	5,6	7,8	30,3	13,4	10,1	0	6,7	1,1	23,6	21,3
D.F.	103	36	36	28	43,7	42,7	13,6	17,4	14,6	11,6	17,4	8,8	16,5	0,9	12,7	0	25,4	21,3
C.A.	115	55,6	23,4	21	42,6	49,3	8,1	24,3	8,7	9,5	29,5	8,7	11,3	1,7	6,3	0	43,4	9,5
P.R	99	2	96	2	33,3	19,1	47,6	1	32,3	0	1	18,1	0	0	45,4	2,2	54,5	14,1
TOTAL	737	43,5	35,5	21	40,7	43,4	15,7	18,5	13,7	8,5	21,4	10,4	11,7	0,4	14,4	10	39,5	17,2

— pozitiva folosire a atacurilor pe „diagonala scurtă" din zona 4, în proporție de 43,4 la sută; va trebui însă mărit procentajul pentru a se putea evita blocajul. Nu același lucru se poate spune despre procedeul „întors" (15,7 la sută). Această situație o calificăm drept nesatisfăcătoare, mai ales dacă analizăm datele jucătoarelor prin comparație. Astfel, jucătoare mai experimentate ca B.H. și C.A., care au atacat „întors" în proporție de 7 la sută și respectiv 8,1 la sută, ar putea să obțină o eficacitate crescută în atac folosind mai mult acest procedeu. Pentru a se realiza aceasta va trebui însă ca procedeul respectiv să fie însușit și perfecționat, ceea ce nu se poate spune în prezent;

— procedeul „întors" a fost folosit cel mai mult din zona 3 (14,4 la sută) și foarte puțin din zona 4 (0,4 la sută);

— faptul că din zona 3 s-a atacat destul de mult „drept" și foarte puțin „pe diagonală" constituie, de asemenea, o latură negativă, pentru considerentul că în această zonă blocajul poate fi efectuat în condiții mai optime și deci evitat.

3. Eficacitatea loviturii de atac, adică mingile care n-au mai putut fi preluate de adversar și păstrate în joc, analizată prin procentul de 39,5 la sută este satisfăcătoare, deși ea va trebui mărită la cel puțin 50 la sută, luînd în considerație talia și calitățile fizice specifice ale jucătoarelor selecționate. Singurul aspect care ar pleda pentru o apreciere mai mult decît satisfăcătoare a eficacității atacului ar fi tinerețea acestor jucătoare. Totuși, această eficacitate trebuie s-o raportăm și la valoarea adversarului.

Cea mai mare eficacitate, sub aspectul direcțiilor de atac, a avut-o jucătoarea P.R. (54,5 la sută). Eficacitatea crescută se datorește mai ales faptului că deși este foarte tînără (18 ani), lipsită de experiența marilor concursuri, ea a folosit

cel mai mult dintre jucătoare procedeul „întors" (47,6 la sută) şi „diagonala scurtă" (18,1 la sută). Sigur că aceasta nu este singura motivare, deoarece procedeul „întors" l-a folosit în special din zona 3 (45,5 la sută) putînd fi blocată astfel mai uşor. De aici rezultă însă şi lipsa gîndirii tactice individuale la blocaj şi în linia a doua a adversarelor, care nu au sesizat această preferinţă a jucătoarei noastre pentru zona de atac, şi pentru direcţia de atac.

Eficacitatea jucătoarelor neselecţionate este mai mică, dintre acestea doar Ş.M. depăşeşte procentul de 40 la sută!

4. Sub aspectul direcţiilor de atac, procentul de greşeli este mai mic (17,2 la sută) decît al alternării procedeelor. Neavînd alte date comparative ale jucătoarelor selecţionate şi nici ale altor jucătoare fruntaşe din echipele străine, concluziile de acum nu pot fi suficient de edificatoare. Printre jucătoarele cu cel mai mic procent de greşeli se află din nou jucătoarea P.R., un element de perspectivă, spre care trebuie îndreptată cu deosebită grijă atenţia antrenorilor.

Blocajul

Pentru acest element tehnic au fost urmărite componentele lui, gruparea, înălţimea şi agresivitatea.

Au fost considerate blocaje reuşite (pozitive) acele execuţii care sub aspectul celor trei componente au fost făcute corect, avînd ca rezultat respingerea mingii în terenul advers.

S-a considerat blocaj greşit cînd în urma execuţiei acestuia toate cele trei componente au fost deficitare.

Datorită faptului că fiecare execuţie a blocajului a fost urmărită pe toate cele trei componente, s-a putut stabili care anume dintre acestea a fost cea mai deficitară (tabelul nr. 7).

Tabelul nr. 7

BLOCAJUL
(JUCĂTOARELE SELECŢIONATE)

SUBIECŢII	TOTAL EXECUŢII	Eficacitatea	Greşite	COMPONENTE POZITIVE			COMPONENTE DEFICITARE		
				Gruparea	Înălţime	Agresivitate	Gruparea	Înălţime	Agresivitate
P.M.	78	28,2	23	64,1	69,2	30,7	35,8	30,8	69,3
B.H.	41	31,7	43,9	53,6	36,5	34,1	46,3	63,4	65,8
S.M.	66	51,5	12,2	86,2	77,2	53	13,8	22,8	47
B.M.	34	26,4	29,4	58,8	55,8	32,3	41,2	44,2	67,7
D.F.	70	11,4	45,7	44,2	40	15,7	55,8	60	84,3
C.A.	76	40,7	26,1	57,8	63,1	50	42,2	36,9	50
P.R.	45	17,7	37,7	42,2	60	22,2	57,8	40	77,8
TOTAL	410	30,4	30	59,2	59	34,8	40,7	40,9	65,1

Din analiza datelor obţinute se desprind următoarele:

1. acest element thenic este însuşit nesatisfăcător, înregistrîndu-se pentru toate jucătoarele selecţionate 30,4 la sută execuţii corecte şi 30 la sută execuţii greşite (toate componentele);

2. dintre componentele blocajului, agresivitatea (componenta cea mai importantă) se prezintă cel mai deficitar (61,1 la sută);

3. unele jucătoare, deși au o talie înaltă și săritură bună, execută totuși un blocaj pasiv și cu o săritură în neconcordanță cu posibilitățile lor fizice, datorită unor deficiențe de tehnică a unor componente;

4. privind specializarea pe posturi, ridicătoarea R.E., deși experimentată, posedă un blocaj nesatisfăcător (20,8 la sută eficacitate), datorită lipsei unor calități fizice cerute imperios de actualul joc de performanță, precum și datorită taliei;

5. procentul nesatisfăcător la blocaj al jucătoarelor tinere este explicabil datorită lipsei lor de experiență, perfecționarea acestui element fiind dependentă de maturitate. Jucătoarele neselecționate se prezintă și la acest capitol sub valoarea celorlalte. Astfel, blocajul corect reprezintă 19,8 la sută, iar cel greșit 48,8 la sută.

Participarea activ-conștientă

Plecînd de la faptul că permițîndu-se trecerea mîinilor peste plasă la blocaj se resping multe mingi înapoi din atac, perfecționarea jocului în linia a II-a, precum și existența unui arbitraj mai larg au făcut ca mingea să fie ținută mai mult în joc, am urmărit și participarea activă a jucătoarelor atît în atac, cît și în apărare, atunci cînd nu intervin direct la minge (tabelul nr. 8).

Tabelul nr. 8

PARTICIPARE ACTIV-CONȘTIENTĂ ÎN JOC
(JUCĂTOARELE SELECȚIONATE)

SUBIECȚII	Nr. total execuții	ATAC		APĂRARE		ATAC ȘI APĂRARE	
		+	−	+	−	+	−
P. M.	33	30,8	69,2	40	60	36,4	63,6
B. H.	20	63,7	36,3	33,4	66,6	50	50
S. M.	16	60	40	63,6	36,4	62,5	37,5
B. M.	11	66,7	33,3	25	75	36,4	63,6
D. F.	19	55,6	44,4	30	70	42,3	57,7
C. A.	19	77,8	22,2	50	50	63,2	36,8
P. R.	15	71,5	28,5	12,5	87,5	40	60
TOTAL	133	57,9	42,1	38,2	61,8	46,7	53,3

Analiza înregistrărilor obținute a scos la iveală următorul aspect:

— participarea sportivelor la joc, în tot timpul desfășurării acestuia, cînd nu acționează direct la minge, este deficitară atît în atac, cît și în apărare, ultimul aspect prezentînd un procent foarte ridicat — 61,8 la sută, față de 42,1 la sută.

Dintre jucătoarele neselecționate T.F. are o participare mai bună în atac și apărare (40 la sută), restul înregistrînd lipsuri echivalente cu peste 75 la sută.

CONCLUZII

Din analiza tuturor datelor înregistrate avem posibilitatea să desprindem concluziile cu caracter general pentru întregul lot de jucătoare selecționate, care reprezintă de fapt ideile orientative în pregătirea de perspectivă, capabile să asigure obținerea unor rezultate superioare.

În același timp, din constatările reieșite în urma analizei procedeelor tehnico-tactice, vom ști cărora dintre ele le vom acorda o atenție sporită în antrenamente și care sînt lipsurile fiecărei jucătoare. Aceste elemente vor fi deosebit de utile în alcătuirea planurilor individuale de pregătire.

1. Dezvoltarea calităților fizice de bază, în general și îndeosebi a trenului inferior, precum și a calităților fizice specifice la un nivel ridicat sînt necesare pentru suplinirea efortului cerut în plus de diferența de talie existentă față de echipele străine, fruntașe în ierarhia voleiului mondial.

2. Este necesară perfecționarea procedeelor tehnice la nivel de măiestrie pentru a practica un joc cît mai eficace și variat în atac, capabil să evite blocajul adversarilor, superior prin înălțime.

3. Se recomandă perfecționarea jocului în apărare la toate jucătoarele, indiferent de specializarea lor pe posturi. Acest obiectiv se va realiza în funcție de ponderea ce i se va acorda în pregătire.

4. Lărgirea specializării prin perfecționarea tehnico-tactică a fiecărei jucătoare, indiferent de postul ce-l ocupă în echipă, atît în atac, cît și în apărare, contribuie astfel și la educarea participării activ-conștiente în timpul jocului.

Concluzii privind calitățile fizice specifice și psihologice

1. Se impune dezvoltarea forței picioarelor și a vitezei de reacție, precum și perfecționarea mecanismului săriturii cu elan, în special prin aplecarea trunchiului pe coapse și ducerea brațelor înapoi, la bătaie, cu tracțiunea acestora în momentul impulsului pe verticală (desprinderea).

2. Este necesară dezvoltarea vitezei de execuție, în special a vitezei de deplasare, îmbunătățirea îndemînării la toate jucătoarele, precum și educarea combativității, a simțului de răspundere și a temperamentului de concurs.

Concluzii privind procedeele tehnico-tactice

Pentru un randament crescut din punct de vedere tehnico-tactic se impune :

1. creșterea eficacității serviciului prin mărirea forței lovirii mingii și coborîrea traiectoriei de zbor ; dirijarea mingii din serviciu spre anumite zone din teren ;

2. perfecționarea preciziei preluării din serviciu și trimiterea mingii „la plasă" pe o traiectorie mai joasă și cu o intensitate mai mare ;

3. perfecționarea a cît mai multor jucătoare în execuția paselor din linia a II-a și „la plasă", indiferent de specializarea lor pe posturi ;

4. învățarea și perfecționarea procedeelor „întors", „pus" și „plasat" și mărirea coeficientului de siguranță în execuția procedeului „în forță", inclusiv de către jucătoarele ridicătoare ;

5. perfecționarea blocajului și, în special, a agresivității lui de către toate jucătoarele, indiferent de specializarea pe posturi.

*
* *

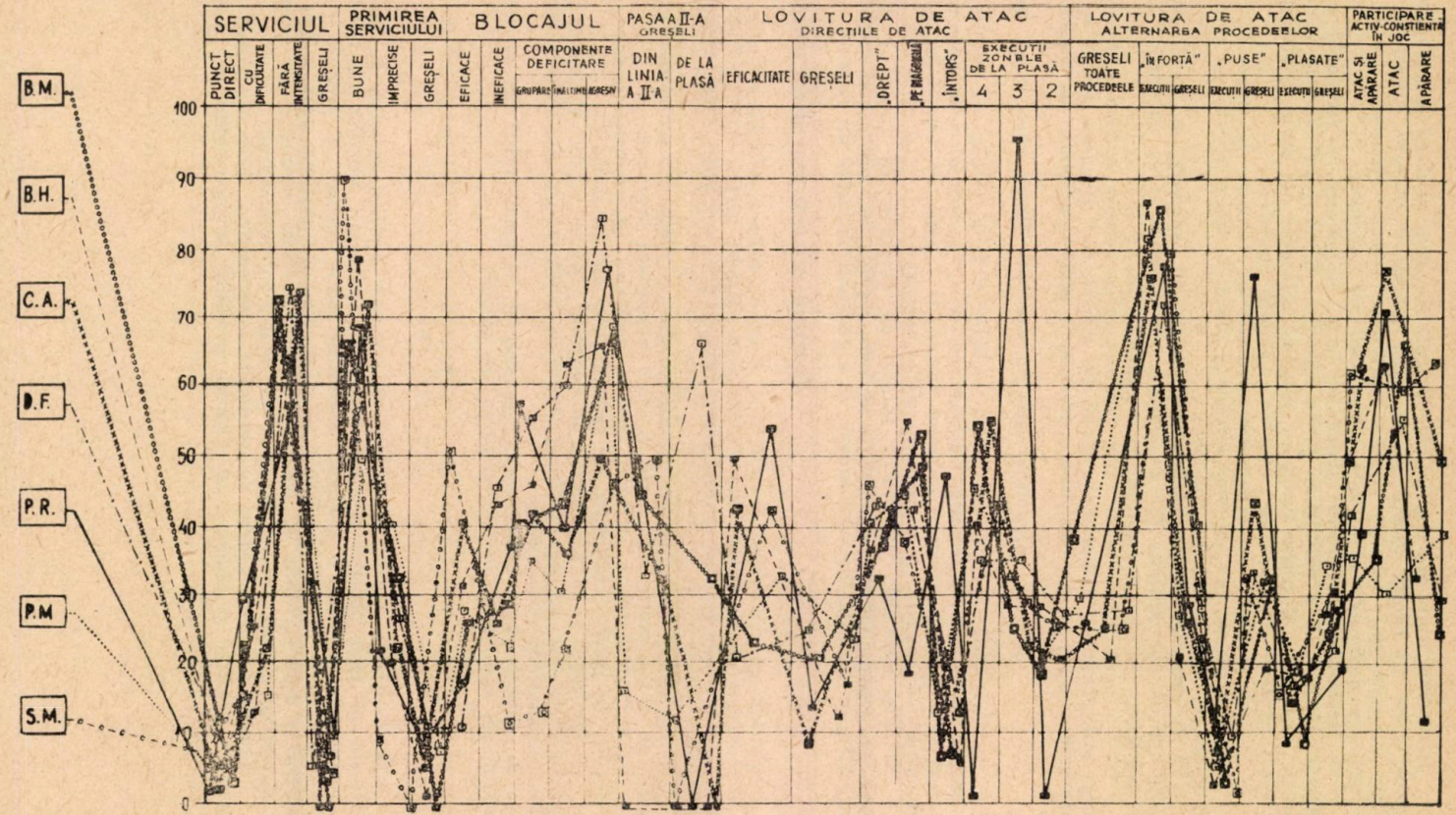
În încheiere, ținem să subliniem că prin analiza datelor de mai sus se confirmă în mod obiectiv selecția făcută de antrenori imediat după turneul de la Constanța, existînd o perfectă identitate între aceasta și valorile confirmate de înregistrările de față analizate ulterior. Singurul criteriu care a stat la baza selecției a fost valoarea, la care s-a adăugat vîrsta, garantîndu-se prin aceasta și posibilitatea unui volum superior de muncă în perspectivă.

Pentru a avea o vedere de ansamblu, comparativă, dăm sub formă de grafic aspectele pozitive și negative pe diferite procedee tehnico-tactice ale jucătoarelor selecționate (graficul).

TURNEUL FINAL - CONSTANȚA

16-19 MAI 1968

JUCĂTOARELE SELECȚIONATE ÎN LOTUL NAȚIONAL



Prof. GHEORGHE BENONE
Liceul nr. 35 — București

PROBLEME ACTUALE ALE BASCHETULUI ȘCOLAR

I. PREGĂTIREA ELEVILOR PENTRU PARTICIPAREA LA COMPETIȚII

Competiția, formă superioară de pregătire, nu reprezintă un scop în sine, ci este un minunat mijloc care oferă posibilitatea sportivilor să stabilească o serie de relații tovărășești, să-și verifice gradul de pregătire și să realizeze un prețios schimb de experiență. Aceste întîlniri înlesnesc sportivilor materializarea pregătirii efectuate în timp, dînd dovadă de o comportare foarte bună, iar celor în drept depistarea și selecționarea elementelor de mare perspectivă, care supuse unei pregătiri corespunzătoare vor alcătui echipe puternice, capabile să reprezinte cu succes baschetul românesc în întîlniri internaționale.

Pentru obținerea unor rezultate menite să consacre baschetul pe plan internațional este necesară o pregătire care să se desfășoare în timp, cu răbdare, după toate indicațiile metodice și științifice.

Pentru realizarea unei astfel de pregătiri, este necesar să depistăm și să selecționăm cele mai bune elemente, capabile să suporte un regim riguros de pregătire. În condițiile actuale, acest lucru este perfect valabil, deoarece un număr foarte mare de profesori și antrenori au coborît mult vîrsta de atragere și selecționare a copiilor pentru jocul de baschet în ultimii ani, în așa fel încît, în momentul de față avem jucători de valoare ridicată, cu toate că sînt mici ca vîrstă, au totuși mulți ani de cînd practică acest frumos joc sportiv. În acest sens, Federația română de baschet și Direcția educației fizice și sportului școlar din Ministerul Învățămîntului au desfășurat o activitate laborioasă, inițiind o serie de acțiuni deosebit de utile pentru ridicarea baschetului pe o treaptă superioară.

Astfel, existența unor competiții cu caracter republican la trei categorii de vîrstă (copii, juniori mici și juniori mari) — campionatele republicane ale școlilor generale, ale liceelor, ale școlilor sportive, ale liceelor cu program de educație fizică, inițierea unor cupe de mini-baschet, organizarea unor tabere de pregătire cu participarea celor mai buni elevi remarcați la aceste competiții, elaborarea calendarului sportiv internațional școlar, participarea la diferite turnee internaționale cu echipele de juniori, alcătuirea a 2 loturi reprezentative la nivelul echipelor naționale — sînt edificatoare în acest sens, dîndu-ne garanția realizării saltului valoric pe care îl dorim cu toții.

Înființarea recentă a diviziei naționale a școlarilor și juniorilor confirmă pe deplin acest deziderat.

II. METODELE DE CERCETARE FOLOSITE ȘI CONCLUZIILE ASUPRA DATELOR CULESE

În cele ce urmează vom prezenta o serie de observații și constatări, precum și concluziile la care am ajuns pe baza unor cercetări efectuate la jocurile și competițiile mai importante din ultimii ani.

Metodele de cercetare folosite :

— observarea prin participarea la jocuri ;
— înregistrări cu caracter special și înregistrări pe diferite fișe, însemnări ;
— analiza concluziilor la care am ajuns în urma completării unor tabele centralizatoare ;
— anchete-chestionar pe care le-am luat de la diferite echipe ;

— strîngerea și compararea materialului apărut în presă, legat de competițiile care s-au organizat pentru copii și juniori, buletine informative, rapoarte, foi de arbitraj etc.

Întrucît numărul greșelilor realizate pe echipă și pe jucător, la nivelul copiilor este foarte mare, vom sugera în cele ce urmează cîteva posibilități de înregistrare a acestora.

Numărul greșelilor este mare la acest nivel datorită pregătirii reduse ca timp, lipsa calităților fizice deosebite, înălțimea coșurilor, greutatea mingii etc.

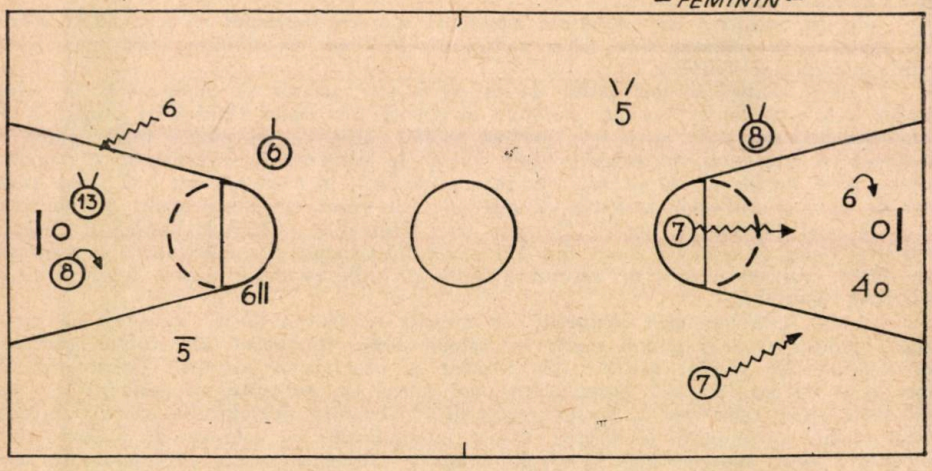
Aceste înregistrări pot constitui ajutoare în efectuarea unor determinări, mai ales profesorilor cu experiență redusă, pentru înregistrarea jocurilor echipei proprii sau adversarilor, în discuțiile de analiză sau de pregătire a jocurilor.

a) **Fișa de înregistrare nr. 1**

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE (1)

ECHIPA A: S S ARAD ECHIPA B: S S SATU MARE SCORUL: 32 - 63

DATA: 26.06.68 TEREN (SALA): ORADEA COMPETIȚIA: FINALA CAMPIONATULUI ȘCOLILOR SPORTIVE — FEMININ —



Locul de unde se efectuează aruncarea se notează cu nr. jucătorului: 4

Aruncare de pe loc: 1) Cu două mîini (4) 2) Cu o mînă (4) 3) Din săritură -(4)-

4) Cîrlig (4) 5) Cu panou (4)II 6) Fără panou (4)o — REUȘITE —

Aruncare de pe loc: 1) Cu două mîini 4 2) Cu o mînă 4 3) Din săritură -4-

4) Cîrlig 4 5) Cu panou 4 II 6) Fără panou 4o — NEREUȘITE —

Aruncare din pătrundere: 1) REUȘITĂ (4) 2) NEREUȘITĂ 4

Completarea acestei fișe ajută la determinarea locului de unde s-a efectuat aruncarea, pentru fiecare jucător, reușita sau nereușita acesteia, procedeul cu care a fost efectuată, folosirea sau nu a panoului, oferă posibilitatea să se tragă concluzii asupra eficienței aruncării, în funcție de distanță și procedeul folosit.

b) **Fișa de înregistrare nr. 2**

Această fișă dă imaginea clară a numărului de atacuri realizate pe echipă, duratei atacului, numărului de pase, numărului atacurilor reușite și nereușite de către o echipă,

atacurilor oprite, atacurilor pierdute, numărului contraatacurilor, numărului repunerilor, de cîte ori o echipă „urmărește" în apărare și numărului recuperărilor în atac.

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE (2)

ECHIPA A: SS MEDIAȘ ECHIPA B: SS ARAD SCOR: 66-37
DATA: 29.07.68 TEREN: ORADEA COMPETIȚIA: FINALA CAMPIONATULUI ȘCOLILOR SPORTIVE – MASCULIN –

	Repriza I.	Repriza II.	TOTAL
Numărul de atacuri	29	26	55
Durata atacului	12"	11"	M. 11.8"
Numărul de pase într-un atac	7	5	M. 6
Atacuri reușite	19	10	29
Atacuri nereușite	10	16	26
Atacuri oprite	3	7	10
Atacuri pierdute	16	18	34
Contraatacuri	2	4	6
Repuneri	15	16	31
Recuperări atac	3	4	7
Recuperări apărare	10	8	18

c) **Fișa de înregistrare nr. 3**

Înregistrarea în această fișă pune în evidență caracteristicile mai importante ale unei echipe în atac și în apărare privind sistemele de joc, așezarea jucătorilor în momentele fixe ale jocului, modul de lansare a contraatacului și felul în care se asigură echilibrul defensiv.

d) **Fișa de înregistrare nr. 4**

Este mai complicată și pentru înregistrare necesită o pregătire prealabilă. Prin completarea ei se pot trage concluzii (pe echipă) privind numărul atacurilor efectuate și reușite, a contraatacurilor și a infracțiunilor comise (pase greșite, prinderi greșite, pași, dublu dribling, control defectuos), de cîte ori o echipă pierde mingea cu „trei secunde", „cinci secunde" și „30 de secunde", cîte „capace" se pun, cîte smulgeri se efectueaza, cîte intercepții, precum și cîte angajări între doi se obțin atît în atac, cît și în apărare. De asemenea, fișa nr. 4 oglindește procentajele atacurilor reușite și nereușite și procentajul aruncărilor libere.

e) **Tabelul centralizator nr. 1**

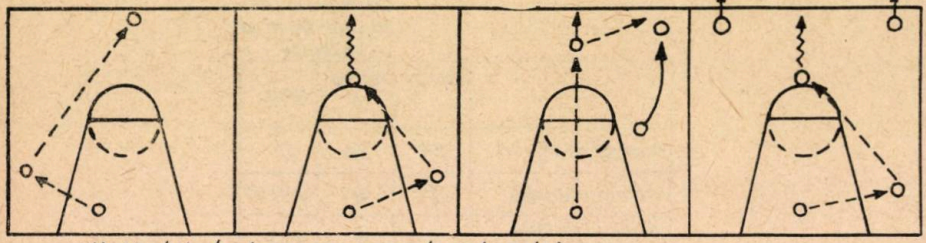
Acest tabel ne dă imaginea activității fiecărui jucător în cadrul unui joc privind numărul de minute jucate, a numărului de mingi pierdute, recuperate, numărului încercărilor din acțiune și a aruncărilor libere, a celor reușite, procentajului realizat, numărului greșelilor personale.

f) **Tabelul centralizator nr. 2**

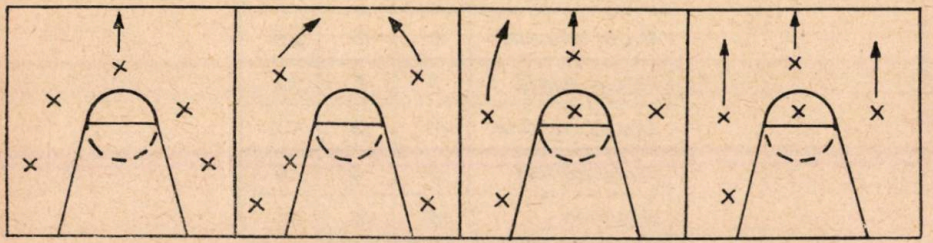
Este mai complet și putem obține (în afara unor date cu ajutorul tabelului centralizator nr. 1) următoarele : numărul aruncărilor

FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE (3)

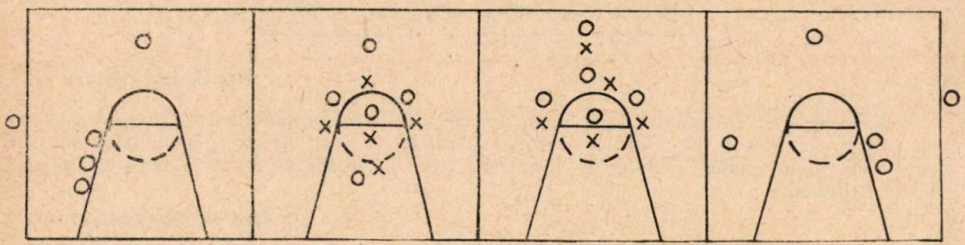
ECHIPA A: SS BRAȘOV ECHIPA B: SS BACĂU SCOR: 30-38
DATA 29.06.68 TEREN (SALĂ): ORADEA COMPETIȚIA: FINALA CAMPIONATULUI ȘCOLILOR SPORTIVE -FEMININ-



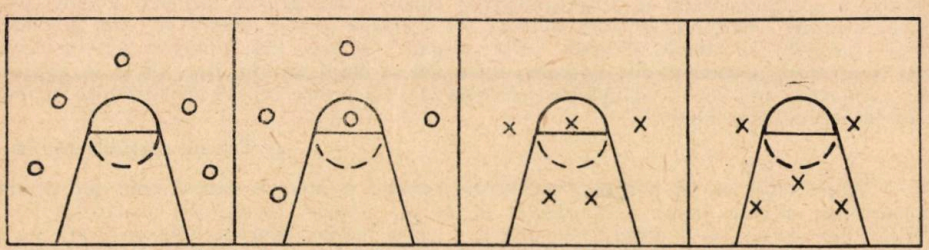
1) Modul de lansare a contraatacului



2) Modul în care se asigură echilibrul defensiv



3) Așezare jucătorilor în momente fixe ale jocului



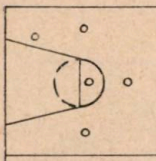
4) Caracteristici mai importante ale echipei

contraatac și al celor reușite, numărul aruncărilor după recuperare și al celor reușite, numărul intercepțiilor, al smulgerilor, al „capacelor", al mingilor pierdute prin pase

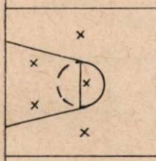
FIȘĂ DE ÎNREGISTRARE (4)

ECHIPA A: S S PLOIEȘTI — ECHIPA B: S S PITEȘTI — SCOR: 46-52 (21-33)

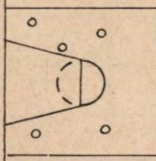
DATA: 30.06.68 — TEREN (SALĂ): ORADEA — COMPETIȚIA: FINALA CAMPIONATULUI ȘCOLILOR SPORTIVE —MASCULIN—.



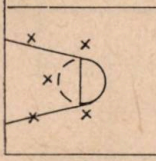
ARUNCĂRI: 0'-10'	I	R	%	RECUPERĂRI LA PANOU: ATAC	APĂRARE	MINGI PIERDUTE: 1	2	3	4	5	6	RECUPERATE: 7	8	9	ANGAJARE ÎNTRE DOI: ATAC	APĂRARE	ARUNCĂRI LIBERE: I	R	%	OBS.
				0'-10'	0'-10'										0'-10'	0'-10'				
ATAC	8	2	25																	
CONTRAATAC	3	1	33																	
TOTAL	11	3	37	1	3	1	-	-	2	-	-	-	-	1		1	2	-	0	



ARUNCĂRI: 10'-20'	I	R	%	ATAC: 10'-20'	APĂRARE: 10'-20'										10'-20'	10'-20'				
ATAC	8	6	75																	
CONTRAATAC	-	-	-																	
TOTAL	8	6	75	-	1	-	-	1	-	-	2	-	1	-	-	-	6	3	50	



ARUNCĂRI: 20'-30'	I	R	%	ATAC: 20'-30'	APĂRARE: 20'-30'										20'-30'	20'-30'				
ATAC	7	4	57																	
CONTRAATAC	1	1	100																	
TOTAL	8	5	63	2	-		1			2		1			2	-	4	2	50	



ARUNCĂRI: 30'-40'	I	R	%	ATAC: 30'-40'	APĂRARE: 30'-40'										30'-40'	30'-40'				
ATAC	10	5	50																	
CONTRAATAC	-	-	-																	
TOTAL	10	5	50	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-		16	3	19	

1 Pase greșite — 4 Pași — 7 Capac — I = încercate

2 Preluări greșite — 5 Control defectuos — 8 Smulgeri — R = Reușite

3 Dublu dribling — 6 3" 5" 30" — 9 Intercepții — % = Procentaje

greșite, prinderile greșite, dublu dribling, pași, „trei" și „cinci secunde", de cîte ori a primit „capac" — pentru fiecare jucător.

g) **Chestionar nr. 1**

Acesta va fi luat de la echipele care ne vor interesa, pentru a culege date referitoare la fiecare jucător și pentru a stabili media pe echipă privind: înălțimea, greutatea, postul pe care îl joacă, de cînd practică baschetul, ce sporturi a mai practicat sau practică, numărul orelor de antrenament săptămînal și vîrsta jucătorilor. Concluziile la care se ajunge în acest fel nu reprezintă valori absolute, datorită fluctuațiilor privind comportarea jucătorilor și componența echipelor. Acestea au un grad de relativitate, dar ne vor ajuta în activitatea viitoare.

A. CONSTATĂRI PRIVIND ARUNCAREA LA COȘ (pentru băieți și fete)

— Juniorii aruncă frecvent de la 4—5 metri, predominînd pătrunderile individuale.

— Numărul aruncărilor este în medie de 11—12 la jucătorii înalți și de 7—8 la jucătorii de cîmp.

— Din totalul încercărilor, aproximativ 58 la sută se efectuează (dacă există jucători înalți) de către aceștia.

— Individual, media aruncărilor este de 8—9 încercări pe joc.

— O echipă efectuează, în medie, 45—55 de aruncări, dintre care aproximativ 16—20 sînt reușite.

— Numărul aruncărilor peste 6 metri este de 2,40 la sută, din care reușite sînt numai 2,08 la sută din totalul punctelor marcate de o echipă.

TABEL CENTRALIZATOR (1)

ECHIPA A: S.S. CONSTANȚA ECHIPA B: S.S. PITEȘTI SCOR: 61–56
DATA: 27.06.68 TEREN (SALA): ORADEA COMPETIȚIA: FINALA CAMPIONATULUI ȘCOLILOR SPORTIVE – MASCULIN –

Nr. pe maieu	Numele și prenumele	Minute jucate	Mingi pierdute	Mingi recuperate	Aruncări din joc			Aruncări libere			Greșeli personale		Obs.
					I	R	%	I	R	%	Duble	Simple	
4	D. D	39	6	8	10	5	50	4	3	75	3	2	
5	M. R.	40	4	4	14	7	50	4	1	25	1	2	
6	R. V.	40	8	–	7	7	100	14	6	42	1	2	
7	D. M	40	11	3	8	2	25	4	3	75	–	1	
8	P. V	40	12	2	4	1	25	8	4	50	2	1	
9	V. N.	1	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–	
10	P. M.												
11	M. G.												
12	N. I.												
13	P. C.												
14													
15													

CONCLUZII PRIVIND ARUNCAREA LA COȘ

— Eficacitatea aruncărilor de la semi-distanță și distanță este foarte mică la nivelul juniorilor.

— Pentru marcarea punctelor, arma de bază rămîne pătrunderea individuală, acest lucru fiind facilitat de interzicerea la noi în țară, la nivelul juniorilor, a apărării în zonă. Echipele, care în întîlnirile internaționale se apără împotriva noastră în zonă, ne incomodează.

— Unii jucători care totuși aruncă bine din aceste zone își obligă adversarul direct să nu se apere aglomerat, favorizîndu-le pătrunderea pe care o stăpînesc destul de bine.

B. CONSTATĂRI PRIVIND ARUNCAREA CU SAU FĂRĂ PANOU

— Majoritatea jucătorilor folosesc aruncarea fără panou, atît la aruncările din acțiune, cît și la cele libere.

— Majoritatea aruncărilor pe contraatac se execută cu panoul (sub 4 metri), în special la fete, care nu au forță suficientă în picioare pentru executarea unei sărituri corecte.

TABEL CENTRALIZATOR (2)

ECHIPA A: S S 1 BUCUREȘTI ECHIPA B: ȘCOLARUL BUCUREȘTI SCOR: 65–64

DATA 27.04.68 TEREN (SALA): DINAMO COMPETIȚIA: DIVIZIA B FEMININ

ANTRENOR: Prof. GH. BENONE

Nr. crt.	Numele și prenumele	Aruncări în atac		Aruncări pe contraatac		Aruncări libere		Aruncări după recuperare		Recuperări în atac	Recuperări în apărare	Intercepții	Smulgeri + Capac	MINGI PIERDUTE						Angajări între doi	TIMPUL	OBSERVAȚII
		I	R	I	R	I	R	I	R					Pase greșite	Preluări greșite	Dubla dribling	Pași	3", 5", 30"	Capac			
1	M.V.																				10	
																					20	
																					30	
																					40	
																					T	
2	A.C.																				10	
																					20	
																					30	
																					40	
																					T	
3	S.V.	5	2	–	–	2	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	10	
		2	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	1	–	20	
		2	1	–	–	2	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	30	
		–	–	1	–	2	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	40	
		9	4	1	–	6	3	–	–	–	–	3	1	–	1	–	–	–	1	–	T	
4	R.T.	6	4	–	–	2	1	–	–	–	–	–	–	3	–	–	1	–	–	–	10	
		2	1	–	–	8	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	
		–	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	
		3	2	–	–	4	2	–	–	–	–	–	2	–	–	1	–	–	–	1	40	
		11	7	–	–	14	8	2	2	–	–	–	2	3	–	1	1	–	–	1	T	
5	B.F.	1	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	
		–	–	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20	
		3	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	
		3	–	–	–	4	2	–	–	1	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	40	
		7	1	2	2	6	2	–	–	1	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	T	
6	B.D	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	
		–	–	–	–	2	1	–	–	5	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	20	
		3	1	–	–	2	–	–	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	30	
		5	3	–	–	4	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3	40	
		8	4	–	–	8	2	–	–	10	3	–	–	1	–	–	–	2	3	3	T	
7																					10	
																					20	
																					30	
																					40	
																					T	

CHESTIONAR (1)

ECHIPA: S S PITEȘTI ANTRENOR: C. CORCIU

CATEGORIA ȘI LOCUL OCUPAT ÎN CAMPIONAT: LOCUL II. CAMPIONATUL REPUBLICAN SCOLAR 1968
LOCUL II. CAMPIONATUL REPUBLICAN ȘCOLI SPORTIVE 1968

Nr. crt.	Numele și prenumele	Înălțimea	Greutatea	Postul pe care joacă	Din ce an practică baschetul	Ce sporturi a mai practicat	Cîte ore de antrenament săptămînal	Data nașterii
1	A. M.	1,92	70	pivot	1964	Schi	10 ore	1950
2	A. V.	1,87	72	fundaș	1964	Handbal	10 ore	1951
3	A. C.	1,82	68	colț	1966	Fotbal, volei	10 ore	1950
4	D. H	1,86	78	colț	1965	Handbal, tenis	10 ore	1950
5	G. I.	1,88	72	colț	1964	Handbal	10 ore	1951
6	P. S.	1,95	68	pivot	1967	Handbal	10 ore	1950
7	Ș. F.	1,80	77	fundaș	1963	Atletism	10 ore	1951
8	T. I.	1,92	77	pivot	1965	Atletism, fotbal	10 ore	1950
9	U. C.	1,80	70	fundaș	1966	Fotbal	10 ore	1951
10	V. V.	1,87	70	fundaș	1963	Handbal, fotbal	10 ore	1950
11								
12								

CONCLUZII

— Este necesară antrenarea aruncării la coș și executarea acesteia în funcție de situația din joc, cu sau fără panou.

— Executarea aruncărilor fără panou, în special cînd se execută cu adversar apropiat, pentru evitarea „capacului".

C. CONSTATĂRI PRIVIND NUMĂRUL ARUNCĂRILOR, DURATA ATACULUI

— Media încercărilor unei echipe este de 45—55 de aruncări, restul pierzîndu-se cu ratări, pași, „trei secunde", dublu dribling, pase greșite, angajări între doi, greșeli personale în atac etc.

— Durata unui atac este, în medie, de 11—13 secunde, la unele jocuri, la nivel de juniori, neînregistrîndu-se nici un atac peste 30 de secunde.

CONCLUZII

— Jocul echipelor de juniori este imprecis și ineficace.

— Numărul atacurilor care se termină fără aruncare la coș este foarte mare și, de aceea, trebuie insistat în pregătire pentru reducerea numărului greșelilor care se comit.

— Jucătorii nu au răbdarea necesară pregătirii unui atac și a efectuării aruncării în cele mai oportune momente.

— Numărul de pase este foarte mic (5—7), jucătorii grăbindu-se să arunce la coș din poziții dezechilibrate, nesigure, care determină procentaje slabe.

— Nici în ultimele cinci minute durata atacului nu creşte chiar dacă o echipă conduce şi de aceea, la juniori, în mod frecvent apar rezultate inverse, datorită faptului că nu ştiu să păstreze avantajul cu care intră în ultima parte a jocului.

D. CONSTATĂRI PRIVIND JUCĂTORII ÎNALŢI

Jucătorii înalţi primesc mingea, în medie pe joc, de 15—18 ori. În majoritatea cazurilor, ei primesc mingea pe loc. Excepţie au făcut în ultimii ani D. Roman (Cluj), V. Răileanu (Constanţa), E. Muraru (Bucureşti).

— Jucătorii înalţi nu stăpînesc aruncarea la coş cu braţul neîndemînatic, excepţie făcînd A. Deac (Arad) şi R. Marinescu (Craiova).

— Pivoţii nu stăpînesc aruncarea din săritură şi aruncarea din săritură cu întoarcere, cu excepţia jucătorului V. Pop (Ploieşti), D. Roman (Cluj), V. Zdrenghea (Mediaş).

— Jucătorii înalţi nu folosesc aruncarea din cîrlig şi semi-cîrlig, procedee specifice jucătorilor înalţi.

— Jucătorii înalţi nu stăpînesc „capacul".

CONCLUZII

— Trebuie antrenată deprinderea ca jucătorii înalţi să primească mingea în mişcare.

— Jucătorii de cîmp trebuie să-şi sincronizeze acţiunile cu momentul apariţiei pivotului.

— Jucătorii înalţi trebuie să lucreze mult pentru ambidextrie şi pentru însuşirea aruncărilor specifice jucătorului înalt.

E. CONSTATĂRI PRIVIND PROCENTAJELE REALIZATE

— Procentajul realizat la aruncările reuşite din acţiune este de aproximativ 28—30 la sută, ceea ce este foarte puţin.

— Procentajul realizat la aruncările libere este între 33—35 la sută.

— Jucătorii execută corect din punct de vedere tehnic aruncările la încălzire, în pauze şi cînd nu sînt obosiţi.

— Precizia este mult mai mare la antrenamente şi încălzire.

— Precizia în repriza I este mai ridicată decît în repriza a II-a.

CONCLUZII

— Este necesar să se educe jucătorii pentru a lucra foarte mult în antrenamente aruncarea la coş, în condiţii de joc şi în condiţii izolate, în vederea îmbunătăţirii procentajelor.

— Trebuie insistat asupra corectitudinii execuţiei în condiţii de joc.

— Cauzele nereuşitei aruncărilor sînt: oboseala, situaţia psihologică a momentului respectiv în desfăşurarea jocului, atenţie slabă, sau prea încordată.

— Este indicat ca aruncările să se antreneze în condiţii de oboseală pentru că în majoritatea cazurilor în ultima parte se decide învingătorul.

— Trebuie insistat asupra antrenării aruncărilor libere care au o pondere foarte mare în obţinerea victoriei, problemă care la nivel de juniori este neglijată. În ultimii ani, cele mai bune procentaje la aruncările libere le-au realizat echipele de fete ale Şcolii sportive Braşov.

F. CONSTATĂRI PRIVIND INFLUENŢA DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR FIZICE ASUPRA JOCULUI

— Începînd de la echipele de copii şi juniori mici, în ultimii ani se observă o „invazie" de jucători foarte bine dezvoltaţi fizic.

— A apărut lupta în aer datorită dezvoltării detentei şi a disputării mingii, din ce în ce mai aproape de nivelul inelului.

— A apărut la foarte multe echipe sistemul de apărare agresivă, iar ritmul de joc a crescut foarte mult.

CONCLUZII

— Trebuie lucrat în continuare asupra dezvoltării calităţilor fizice ale jucătorilor pentru a face faţă din acest punct de vedere, în întîlnirile internaţionale.

III. APRECIERI PRIVIND ATACUL, APĂRAREA ȘI CONTRAATACUL LA ECHIPELE ȘCOLARE

Atacul

La nivelul copiilor și juniorilor mici nu se joacă după un sistem bine definit. După părerea noastră, acest lucru nu constituie o greșeală întrucît în acest fel se dezvoltă inițiativa creatoare a fiecărui jucător, personalitatea, necesitatea rezolvării în mod diferit a situațiilor noi care se creează în timpul jocului și posibilitatea jucătorilor de a progresa. La echipele de juniori mari există o așezare de bază pe teren, apărînd oarecum specializarea pe posturi. Unele echipe joacă cu un pivot, altele cu doi pivoți, în funcție de existența și valoarea jucătorilor înalți.

Putem evidenția în acest sens echipele Clubului sportiv școlar-fete, Liceul nr. 35-băieți, Școala sportivă Constanța-băieți și altele. În ceea ce privește jocul, combinațiile între 2—3 jucători, „dă și du-te", încrucișările simple sînt elementele cele mai uzitate.

Apărarea

Este îmbucurător cu mini-baschetbaliștii manifestă un deosebit interes pentru apărarea agresivă — formă modernă de apărare. Considerăm că este cel mai eficace mijloc pentru dinamizarea jocului, pentru incomodarea adversarului, cîștigarea mingii și lansarea contraatacului.

Remarcăm în acest sens echipele: Școala sportivă Cluj-fete, Școala sportivă Brașov-fete, Liceul nr. 35-fete, Liceul nr. 35-băieți, Școala sportivă Tg. Mureș-băieți.

Recomandăm realizarea unei pregătiri fizice superioare și utilizarea cu curaj a apărării agresive pe tot terenul, pe toată durata unui joc și chiar a unei competiții.

Ediția 1968 a Campionatului școlilor sportive la fete și Campionatul republican de copii — la fete au fost cîștigate de Școala sportivă nr. 1 București și respectiv Școala sportivă Cluj, tocmai datorită acestor considerente.

Contraatacul

La toate categoriile de vîrstă, la nivelul juniorilor, acesta se execută oarecum la întîmplare, în funcție de situația concretă ivită în joc. Considerăm că se folosește prea mult driblingul, mai ales la fete, dar acest lucru poate avea o explicație și datorită lipsei de forță necesară pentru pasarea mingii. La foarte puține echipe se poate vedea lansarea contraatacului cu pasă la un jucător intermediar și apoi la „vîrful" contraatacului.

Trebuie menționate în acest sens Școala sportivă Mediaș-băieți și Școala sportivă Brașov-fete.

De asemenea, pe contraatac se insistă prea mult asupra aruncării de sub coș și nu este antrenată în suficientă măsură aruncarea de la 3—5 metri din săritură și apoi urmărire la panou.

IV. PREGĂTIREA FIZICĂ, TEHNICĂ ȘI TACTICĂ LA UNELE ECHIPE

Pregătirea fizică

În ultimii ani, foarte mulți profesori și antrenori s-au convins de necesitatea pregătirii fizice superioare, ca factor determinant în obținerea de rezultate bune; acest lucru este îmbucurător. Pozitiv este și faptul că din ce în ce mai mulți jucători, încă la vîrsta junioratului, s-au convins de acest lucru.

Jucătorii trebuie obișnuiți să joace într-un ritm susținut; în apărare trebuie să se afle în continuă mișcare, jucînd activ și agresiv, la omul cu mingea, folosind un bun joc de brațe și picioare. La vîrsta junioratului, sportivii au o energie nebănuită și pot fi obișnuiți cu un asemenea ritm, dîndu-le o mare satisfacție.

Exemple de profesori care promovează această idee sînt: Horia Pop — Cluj, Gheorghe Roșu și Elena Roșu — Brașov, Gheorghe Chiraleu și Ion Mironescu — București.

Pregătirea tehnică

Datorită coborîrii vîrstei de atragere și selecționare a copiilor către baschet s-a ajuns în prezent ca jucători, deși destul de tineri, să aibă mai mulți ani de practicare a baschetului și să aibă o tehnică destul de dezvoltată.

Există astăzi juniori care driblează foarte bine, pasează oportun, aruncă la coș cu eficiență, recuperează bine; toate acestea, dublate de o pregătire fizică corespunzătoare, ne dau speranța formării în viitor a unor elemente de mare valoare.

Nu se folosesc însă cele mai corespunzătoare procedee tehnico-tactice, în concordanță cu situațiile concrete ivite în joc, lucru care îl putem pune și pe seama lipsei de experiență.

Pregătirea tactică

Ca sisteme de atac se folosesc, în general, atacul rapid și contraatacul și destul de rar atacul pozițional. Foarte rar întîlnim echipe sau jucători care realizează o bună circulație a mingii, capabili să folosească în mod rațional blocajele și paravanele, avînd o circulație continuă a jucătorilor și bine determinată în cadrul unui sistem.

Maturitatea tactică se realizează în timp și aceasta ar fi unul din motivele că la juniori și școlari stăm destul de slab din acest punct de vedere. Privind tactica de apărare, echipele au destul de bine pus la punct sistemul de apărare om la om, pe jumătate de teren și pe tot terenul.

V. PREGĂTIREA ELEVILOR SELECȚIONAȚI ÎN LOTURILE REPREZENTATIVE

Considerăm că fiecare jucător component al unui lot reprezentativ trebuie să-și desfășoare pregătirea în paralel. Jucătorii veniți din diferite echipe și părți ale țării se integrează greu în sistemele de joc preconizate la loturi deoarece se reunesc într-o pregătire comună un timp destul de scurt și nu sînt obișnuiți să joace organizat.

Datorită planului de învățămînt, jucătorii care nu pot participa la aceste acțiuni de pregătire comună timp mai îndelungat trebuie să aibă planuri individuale de antrenament și să lucreze intens la nivelul cluburilor de care aparțin. Evidențiem cu această ocazie aportul secțiilor de baschet din școlile sportive în alcătuirea loturilor reprezentative, ca fiind cel mai substanțial în ultimii ani, față de alte cluburi și asociații sportive.

Astfel în anul 1968 la lotul de junioare A, 10 jucătoare au provenit din școlile sportive, la lotul B — 12 jucătoare, la lotul de juniori — 7 jucători, iar la lotul de tineret — 7 jucători. Aceasta demonstrează că în școlile sportive s-a dus o muncă susținută, de calitate, iar rezultatele sînt dintre cele mai bune.

VI. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Este necesar ca în continuare să se insiste pentru realizarea următoarelor deziderate :

— îmbunătățirea pregătirii fizice pentru mărirea ritmului de joc ;

— îmbunătățirea tehnicii individuale și a tacticii individuale în regim de viteză ;

— introducerea lucrului de îngreuiere ;

— învățarea unor combinații de circulație simple, care să reușească să pună în poziții favorabile jucătorii care aruncă la coș ;

— perfecționarea apărării agresive ;

— pregătirea jucătorilor înalți pentru a corespunde și în posturi de pătrunzători ;

— perfecționarea contraatacului, folosind în desfășurarea lui încrucișări și depășiri numerice ;

— practicarea mai multor sporturi și în special a atletismului, pentru ridicarea valorii jucătorilor.

Considerăm că la fete se muncește mai mult și mai bine. Astfel, în ultimii ani, la băieți numai trei jucători au reușit încă de la vîrsta junioratului să se apropie de valoarea jucătorilor din lotul de seniori : E. Iecheli (Mediaș), V. Popa (Ploiești), R. Diaconescu (București).

În schimb la fete, acest lucru a fost realizat de 7 jucătoare : E. Vogel și M. Nedelea (Brașov), S. Saabadoș (Tg. Mureș), I. Ghiță și A. Tita (București), V. Balai și F. Trandafir (Satu Mare).

Desfășurarea în continuare a unei munci de calitate, realizată prin dăruirea totală a celor doi factori — antrenor și sportiv, prin depistarea unor jucători cu calități remarcabile (cu o mare capacitate de muncă, cu o conformație fizică corespunzătoare cerințelor actuale), va contribui la ridicarea baschetului românesc pe o treaptă superioară.

Nu trebuie uitat nici un moment că această activitate se desfășoară paralel cu procesul de învățămînt și numai printr-o planificare rațională a timpului afectat pentru învățătură și activitatea sportivă vom reuși să ne mîndrim în curînd cu sportivi culți și cu intelectuali armonios dezvoltați.

Prof. MARIANA LUCESCU
Școala sportivă nr. 2 — București

TRAGEREA BALONULUI ÎN GRĂMADA ORDONATĂ

Întrucît, în mod normal, un joc nu poate fi cîștigat decît dacă echipa beneficiază de suficiente „baloane" — or acestea sînt, în general, furnizate de pachetul de înaintași care le cîștigă în momentele fixe — problema tragerii balonului în grămada ordonată constituie unul dintre elementele tehnice de bază ale jocului de rugbi.

Cîștigarea balonului la grămadă se obține prin efortul colectiv al celor 8 înaintași, principalul atu fiind forța de împingere. Grămada este o adevărată probă de forță, deoarece prin împingere se obține și balonul, realizîndu-se și obosirea adversarilor.

Pentru analizarea metodică a problemei este bine să stabilim organizarea grămezii înainte de introducerea balonului. Așa cum am mai spus, fiecare înaintaș are un rol bine stabilit în grămadă.

Linia I *este formată din cei* doi „stîlpi" *care-l încadrează pe* „trăgător". *Stîlpii au rolul de a-l susține pe trăgător și să-l ajute la tragerea balonului (în special cel de pe partea introducerii balonului). La angajarea în grămadă, poziția corpului lor este cu umerii bine fixați în adversar, spatele drept, blocat, paralel cu terenul. Poziția picioarelor stîlpilor este în general simetrică: piciorul exterior avansat față de cel din interior, ambele picioare fiind însă flexate. În ultimul timp se preconizează plasarea ambelor picioare ale stîlpilor pe aceeași linie, în așa fel încît adversarul direct să fie silit să-i suporte în mai mare măsură greutatea corpului. În același timp, jucătorul așezat astfel își păstrează intactă capacitatea de a ajuta cu piciorul exterior la tragerea balonului.*

În ceea ce privește trăgătorul, se știe că fiecare jucător de pe acest post are poziția sa preferată și maniera proprie de a trage balonul. Totuși, în lumina prevederilor regulamentului de rugbi, jucătorul trăgător este obligat să se lege foarte bine de cei doi stîlpi și să țină ambele picioare pe pămînt, în poziție de împingere, pînă în momentul introducerii balonului. În legătură cu felul în care un trăgător se poate lega de stîlpii săi, se știe că el poate trece brațele pe sub umerii coechipierilor, peste umerii acestora, sau un braț pe sub umeri și celălalt peste umerii stîlpilor. Teoretic, este recomandabil ca trăgătorul să se lege peste umerii stîlpilor, pentru a fi împins de către aceștia cît mai avansat în dispozitivul liniei I adverse. În ceea ce privește poziția picioarelor trăgătorului, acestea vor avea vîrfurile cam la același nivel, fiind orientate spre partea introducerii balonului. Ambele picioare trebuie să fie în spatele liniei de contact a umerilor celor două linii I (linia mediană a grămezii).

Jucătorilor din linia a II-a *le revine rolul de a împinge în spatele stîlpilor și de a înlesni ieșirea balonului. Poziția corpului lor în grămadă este similară cu cea a stîlpilor, avînd umerii bine blocați în partea posterioară a coapselor jucătorilor din* linia I, *spatele drept, ceafa fixată între șoldul stîlpului și al trăgătorului. Jucătorul din linia a II-a prinde strîns cu brațele stîlpul din fața sa (pe după piciorul interior sau pe după șold) și partenerul din linia a II-a (peste trunchi). Poziția picioarelor celor doi jucători din linia a II-a este determinată de locul pe unde se intenționează scoaterea balonului (lateral sau prin mijloc).*

Linia a III-a *este alcătuită, în general, din jucători bine dotați fizic, foarte rapizi și cu o bună viteză de reacție. Închizătorul are rolul de a-i fixa pe cei doi jucători din linia a II-a, menținîndu-i pe axa de împingere. În ceea ce-i privește pe ceilalți doi jucători din linia a III-a (aripile de grămadă), aceștia se*

prind de coechipierii lor cu o singură mînă, exercitînd împingerea cu umărul în fesa coechipierului din linia a II-a (în cazul grămezii 3—2—3), sau a stîlpului de pe partea respectivă (în formula 3-4-1). În ultimul timp, majoritatea echipelor folosesc această așezare (3—4—1), care permite jucătorilor din linia a III-a (aripi) ca, printr-un contact direct cu stîlpul de pe partea respectivă, să-l susțină și să-l redreseze în cazul dezechilibrării grămezii. Referitor la poziția în grămadă a liniei a III-a este demn de remarcat că închizătorul se poate plasa și asimetric (în cazul formulei 3—4—1), legîndu-se între jucătorul din linia a II-a și aripa de grămadă de pe partea respectivă.

Toate cele descrise pînă acum preced momentul introducerii balonului în grămadă, deci și pe cel al tragerii.

Referitor la introducerea în grămadă și la tragerea balonului este bine să amintim că regulamentul precizează:

— mijlocașul la grămadă este obligat să se așeze la un metru de grămadă, la distanță egală de cele două linii I, să țină balonul cu două mîini între genunchi și glezne și să-l introducă rapid și dintr-o singură mișcare pe linia mediană a grămezii, în așa fel încît balonul să ia contact cu solul imediat după picioarele stîlpului de pe partea introducerii;

— jucătorilor din linia I le este interzis să ridice sau să avanseze piciorul înainte ca balonul să fi atins pămîntul;

— este interzisă tragerea balonului cu ambele picioare simultan (trapezul), precum și intervenția jucătorilor din linia a II-a sau a III-a, cu unul sau ambele picioare pe tunelul format de o parte și de alta a liniei mediane a grămezii.

Din aceste cîteva prevederi regulamentare se poate observa că în privința tragerii balonului, „legiuitorul" a fost preocupat de împiedicarea folosirii oricărui procedeu neloial, care ar putea fi încercat de unul sau mai mulți jucători ai unei echipe.

Rezultă deci că pentru reușita tragerii balonului în grămada ordonată este necesară în primul rînd o perfectă coordonare a acțiunilor între mijlocașul la grămadă și înaintași, în totalitatea lor (trăgătorul în mod special), în vederea executării tragerii balonului la momentul potrivit. Trebuie menționat că așa cum în jocul de cîmp există un „moment al pasei", deosebit de important, în grămada ordonată există un „moment al tragerii", de care depinde în foarte mare măsură reușita acțiunii. În afară de aceasta, este necesar să acceptăm ideea că grămada ordonată reprezintă, prin excelență, un ansamblu de forțe complementare și că trăgătorul nu poate asigura singur cîștigarea baloanelor. S-au văzut cazuri cînd un bun trăgător a pierdut multe baloane în momentul introducerii lor de către propriul mijlocaș la grămadă, pentru motivul că nu fusese ajutat corespunzător de către stîlpii săi.

Factorii esențiali pentru cîștigarea balonului (tragerea) sînt: poziția trăgătorului, ajutorul dat de stîlpul de pe partea introducerii și, în sfîrșit, forța de împingere a întregului pachet de înaintași.

Deoarece marea majoritate a trăgătorilor preferă să tragă balonul cu interiorul piciorului drept, s-a renunțat în ultimul timp la lupta care se dădea între cele două linii I pentru cîștigarea capului liber pe partea introducerii, ajungîndu-se la un fel de convenție tacită ca echipa care beneficiază de introducerea balonului în grămadă să aibă capul liber pe stînga. În această situație, este bine ca trăgătorul să se angajeze în grămadă cu corpul puțin orientat spre stînga și cu labele picioarelor orientate sub un unghi de 45° spre stînga. Piciorul de sprijin este piciorul stîng (ambele picioare aflîndu-se însă pe pămînt). În felul acesta, în raport cu axa longitudinală a grămezii, trăgătorul se va găsi cu capul spre dreapta și cu picioarele spre stînga.

În momentul introducerii balonului (figura nr. 1), trăgătorul care se găsește în poziția descrisă mai sus, nu trebuie decît să avanseze piciorul drept în traiectoria balonului. Dat fiind unghiul de aproximativ 45° sub care axul balonului întîlnește axul piciorului, balonul își va schimba brusc direcția, intrînd în grămada respectivului trăgător. Pentru că și adversarii vor încerca să cîștige balonul, este imperios necesar ca stîlpul de pe partea introducerii (stînga) să protejeze cu piciorul exterior balonul. Cu cît introducerea balonului în grămadă va fi mai rapidă, cu atît sarcina trăgătorului va fi ușurată și balonul va ieși mai repede din grămadă.

Dacă introducerea balonului în grămadă se face de către adversar, trăgătorul propriu va fi obligat să încerce să tragă balonul cu exteriorul piciorului de pe partea introducerii, lucru evident mai incomod. În această situație, ajutorul pe care stîlpul de pe partea introducerii îl dă trăgătorului este deosebit de prețios.

Din cele spuse pînă acum se desprind manevrele pe care trebuie să le între-

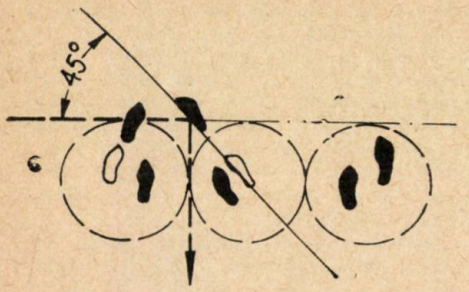


Fig. 1

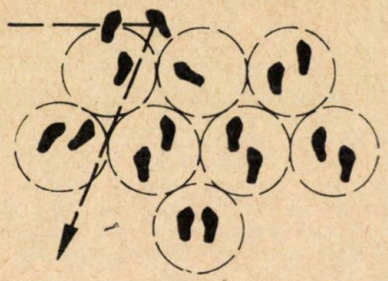


Fig. 2

prindă jucătorii din linia I pentru cîștigarea balonului. În raport cu situația de pe teren (locul unde se petrece acțiunea, punctele slabe ale adversarului etc.), echipa care va cîștiga balonul va căuta să-l folosească cît mai eficace în atac. Pentru aceasta, mijlocașul la grămadă trebuie să-i avizeze pe înaintași de felul în care va conduce atacul următor. În acest sens, el le va cere înaintașilor tragerea rapidă a balonului, ținerea lui în grămadă etc. Pentru o ieșire rapidă a balonului din grămadă este indicată scoaterea lui pe culoarul lateral format între stîlpul și linia a II-a de pe partea introducerii. În acest caz, trebuie schimbată și poziția picioarelor liniei a II-a (piciorul interior avansat), ca și a aripei de grămadă de pe partea respectivă, înlesnind astfel ieșirea balonului prin împingere spre centrul grămezii (figura nr. 2).

Dacă echipa intenționează să utilizeze culoarul central (axul longitudinal) al grămezii, este indicat ca așezarea picioarelor celor 8 înaintași să fie schimbată, după cum se arată în figura nr. 3.

Balonul odată ieșit din grămadă, va putea fi „deschis" liniilor dinapoi, pentru a fi utilizat în multitudinea de combi-

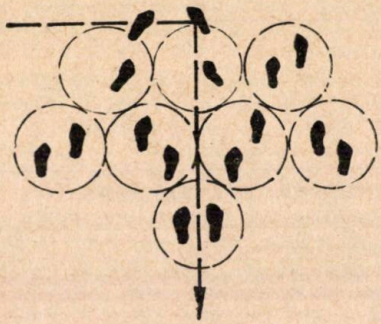


Fig. 3

nații ce se pot iniția în atac pe lîngă grămadă și care formează un alt capitol, foarte important, din tactica rugbiului.

BIBLIOGRAFIE

1. CONQUET P.: Contribution à l'etude technique du rugby, Paris, 1964.
2. PĂDUREANU N., BARBU A.: Rugbi, tehnică și tactică, Ed. U.C.F.S., 1967.
3. DELEPLACE R.: Le rugby. Analyse technique et pédagogique, Paris, 1966.
4. * * *: Les règles officielles du jeu de rugby, F.F.R., 1964.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. VLADIMIR GAVRILIŢĂ

Liceul „N. Grigorescu" — Cîmpina

FOLOSIREA ANTRENAMENTULUI „ÎN CIRCUIT" ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Tot mai mulţi profesori adaptează metodele moderne de antrenament la specificul lecţiei de educaţie fizică. Acest proces de modernizare a lecţiilor a apărut din necesitatea de a ridica nivelul calitativ al lecţiilor de educaţie fizică. Ne-au preocupat în mod deosebit elevii claselor a IX-a, elevi veniţi cu un nivel de pregătire fizică diferenţiat.

Este cunoscut faptul că o pregătire tehnico-tactică temeinică nu se poate realiza decît pe baza unei serioase pregătiri fizice generale. Acest lucru este relatat de numeroşi antrenori care au constatat influenţa mare pe care o are dezvoltarea calităţilor fizice asupra însuşirii procedeelor tehnico-tactice.

Din cercetările de pînă acum se apreciază că folosind metodele moderne de antrenament, cele mai bune rezultate au fost obţinute cu metoda lucrului „în circuit", accesibilă lecţiei de educaţie fizică.

Plecînd de la aceste motive, în anul şcolar 1967—1968 am efectuat o cercetare pentru a constata ce progres înregistrează elevii care lucrează după metoda „în circuit", faţă de colegii lor care participă la lecţiile de educaţie fizică în care nu se foloseşte această metodă.

METODA DE LUCRU

În aplicarea metodei lucrului „în circuit" în lecţia de educaţie fizică am urmărit să dezvoltăm calităţile fizice de bază ale elevilor într-un timp cît mai scurt. Pentru aceasta, în anul şcolar 1967—68 am efectuat un experiment asupra celor patru clase a IX-a de la Liceul „N. Grigorescu" din Cîmpina.

Cercetarea am efectuat-o împărţind anul şcolar în trei etape şi anume:

— trimestrul I — pentru verificarea iniţială a nivelului de pregătire a elevilor şi organizarea lecţiilor folosind metoda lucrului „în circuit";

— trimestrul al II-lea și al III-lea, pentru efectuarea lecțiilor utilizînd în cadrul lor metoda amintită ;

— sfîrșitul trimestrului al III-lea — pentru verificarea, prin probe de control, a nivelului de pregătire a elevilor.

Cele patru clase au fost grupate cîte două și anume : clasele a IX-a A și a IX-a B au format grupa experimentală, iar clasele a IX-a C și a IX-a D grupa martoră.

La grupa experimentală, am folosit „circuitul" la sfîrșitul părții fundamentale. Am alcătuit un complex de 6 exerciții, care urmau să fie executate „în circuit" de către elevi și anume :

1. din poziția fandat înainte, schimbarea fandării prin săritură ;
2. alergare cu genunchii sus ;
3. flotări ;
4. din poziția sprijin ghemuit, întinderea bruscă înapoi a genunchilor și revenire în poziția inițială ;
5. stînd în genunchi cu brațele sus, aplecarea trunchiului înainte și înapoi ;
6. sărituri pe ambele picioare peste banca de gimnastică.

În luna octombrie 1967, am determinat pe elev maximumul de posibilități de lucru la fiecare din exercițiile de mai sus, timp de 30 de secunde.

De asemenea, am făcut o verificare a calităților fizice prin următoarele probe de control :

1. alergare de viteză pe distanța de 30 de metri ;
2. forța brațelor exprimată prin numărul de tracțiuni (din atîrnat) la bara fixă ;
3. forța abdominală, măsurată în secunde, reprezentînd menținerea corpului în poziția echer la paralele ;
4. detenta — în centimetri — sărind de pe loc la perete.

Elevii din fiecare clasă a grupei de experiment au fost împărțiți în subgrupe de cîte 3—6, în funcție de posibilități și de numărul de repetări pe care l-au efectuat. Astfel, în fiecare clasă s-au format cîte șase grupe. După aceasta am stabilit ritmul de lucru pentru fiecare elev, folosind formula obișnuită : $\frac{MR}{2}$.

Lecțiile le-am împărțit în cicluri de cîte 5. Am început lucrul „în circuit" cu timpul de 15 secunde lucru și 45 de secunde pauză între exerciții. După fiecare ciclu efectuat, se adăugau 5 secunde de lucru și se scădeau 5 secunde din pauză, mărind în același timp proporțional cu timpul adăugat și numărul de repetări. După 20 de lecții, am ajuns să lucrăm cu elevii 30 de secunde, cu o pauză de 30 de secunde între exerciții.

În trimestrul al III-lea al anului școlar 1967—1968 am continuat, în decursul a 15 lecții, lucrul după metoda „în circuit" în regimul arătat : 30 de secunde lucru și 30 de secunde pauză. În total am efectuat un număr de 35 de lecții, folosind metoda lucrului „în circuit". Condițiile de lucru la Liceul „N. Grigorescu" din Cîmpina sînt următoarele : o sală de gimnastică de 12/5,5 m și un teren de baschet cu zgură.

Clasele nu au fost demixtate, deci am lucrat tot timpul cu clase mixte.

La sfîrșitul celor 35 de lecții, am efectuat al II-lea control la probele amintite.

Rezultatele obținute sînt arătate în tabelele 1, 2 și 3.

În calcularea rezultatelor am folosit media ponderată, avînd în vedere faptul că numărul de elevi din cele două clase de experiment nu era egal.

DISCUTAREA REZULTATELOR

Rezultatele băieților

La *alergarea de viteză*, media rezultatelor la primul control a fost mai bună la grupa martoră — 4,87 secunde, față de 4,99 secunde cît a realizat grupa experimentală. La controlul al II-lea, grupa de experiment a realizat o medie de 4,80 secunde, față de 4,83 secunde cît a realizat grupa martoră. Progresul exprimat în procente este însă mai vizibil — 3,49 la sută la grupa experimentală, față de 1,35 la sută la grupa martoră.

Forța brațelor la grupa de experiment a fost mai ridicată de la început. Totuși, îmbunătățirea de 34,50 la sută la această grupă, față de 25,28 la sută la grupa martoră demonstrează că aplicarea „circuitului" a dat rezultate bune.

Tabelul nr. 1

VALOAREA MEDIE A REZULTATELOR ÎNREGISTRATE LA GRUPA CARE A LUCRAT „ÎN CIRCUIT"

	Proba de control	Clasa	Nr. de elevi	MEDIA Primul control	MEDIA controlul al II-lea	Progresul înregistrat %
BĂIEȚI	VITEZA	IX A	18	5,04 sec.	4,81 sec.	4,57
		IX B	16	4,95 sec.	4,80 sec.	3,04
	TOTAL		34	4,99 sec.	4,80 sec.	3,49
	FORȚA ÎN BRAȚE	IX A	18	4,27 tracțiuni	5,83 tracțiuni	36,53
		IX B	16	5,43 tracțiuni	7,18 tracțiuni	32,22
	TOTAL		34	4,81 tracțiuni	6,46 tracțiuni	34,50
	FORȚA ABDOMINALĂ	IX A	18	3,07 sec.	6,28 sec.	104,56
		IX B	16	5,01 sec.	7,66 sec.	52,89
	TOTAL		34	3,98 sec.	6,92 sec.	80,24
	DETENTA	IX A	18	44,88 cm	46,94 cm	4,59
		IX B	16	46,43 cm	48,06 cm	3,51
	TOTAL		34	45,60 cm	47,46 cm	4,08
FETE	VITEZA	IX A	8	5,46 sec.	5,22 sec.	6,23
		IX B	18	5,78 sec.	5,38 sec.	6,93
	TOTAL		26	5,68 sec.	5,33 sec.	6,71
	FORȚA ÎN BRAȚE	IX A	8	0,50 tracțiuni	1,12 tracțiuni	124,00
		IX B	18	0,05 tracțiuni	0,61 tracțiuni	1120,00
	TOTAL		26	0,18 tracțiuni	0,76 tracțiuni	808,00
	FORȚA ABDOMINALĂ	IX A	8	1,87 sec.	4,81 sec.	157,21
		IX B	18	0,59 sec.	2,01 sec.	240,67
	TOTAL		26	0,98 sec.	2,87 sec.	214,99
	DETENTA	IX A	8	34,12 cm	40,37 cm	18,31
		IX B	18	29,33 cm	33,83 cm	15,34
	TOTAL		26	30,80 cm	35,84 cm	14,88

Forța abdominală s-a dezvoltat cel mai mult, ca urmare a existenței exercițiilor specifice (alergare cu genunchii sus, sărituri peste bancă etc.). Dovada o fac tot procentele finale, care la grupa de experiment arată o îmbunătățire de 80,24 la sută, față de numai 11,56 la sută la grupa martoră.

Detenta, în progres la grupa experimentală față de regresul grupei martore, demonstrează că în trimestrul al II-lea, cînd se lucrează mai mult gimnastica la sol și aparate, rămîne mult în urmă.

Tabelul nr. 2

VALOAREA MEDIE A REZULTATELOR ÎNREGISTRATE LA GRUPA MARTORĂ CARE NU A LUCRAT „ÎN CIRCUIT"

	Proba de control	Clasa	Nr. de elevi	MEDIA Primul control	MEDIA Controlul al II-lea	Progresul înregistrat %
BĂIEȚI	VITEZA	IX C	14	4,95 sec.	4,82 sec.	2,63
		IX D	19	4,83 sec.	4,85 sec.	- 0,41
	TOTAL		33	4,87 sec.	4,83 sec.	1,35
	FORȚA ÎN BRAȚE	IX C	14	2,92 tracțiuni	3,64 tracțiuni	24,97
		IX D	19	4,31 tracțiuni	5,42 tracțiuni	25,75
	TOTAL		33	3,72 tracțiuni	4,66 tracțiuni	25,28
	FORȚA ABDOMINALĂ	IX C	14	2,65 sec.	3,23 sec.	20,97
		IX D	19	3,02 sec.	3,16 sec.	4,63
	TOTAL		33	2,87 sec.	3,18 sec.	11,56
	DETENTA	IX C	14	39,28 cm	29,42 cm	0,35
		IX D	19	43,89 cm	42,42 cm	- 3,58
	TOTAL		33	41,93 cm	41,14 cm	- 1,91
FETE	VITEZA	IX C	20	5,49 sec.	5,44 sec.	0,91
		IX D	15	5,75 sec.	5,65 sec.	1,74
	TOTAL		35	5,60 sec.	5,54 sec.	1,26
	FORȚA ÎN BRAȚE	IX C	20	0,15 tracțiuni	0,20 tracțiuni	33,33
		IX D	15	0,35 tracțiuni	0,40 tracțiuni	14,28
	TOTAL		35	0,23 tracțiuni	0,28 tracțiuni	25,16
	FORȚA ABDOMINALĂ	IX C	20	1,13 sec.	1,38 sec.	22,12
		IX D	15	1,77 sec.	1,86 sec.	5,08
	TOTAL		35	1,40 sec.	1,58 sec.	14,70
	DETENTA	IX C	20	28,75 cm	27,30 cm	- 5,05
		IX D	15	27,60 cm	31,40 cm	13,76
	TOTAL		35	38,25 cm	29,05 cm	3,01

Rezultatele fetelor

Ca și la băieți, la viteză, grupa experimentală a plecat de la un nivel mai scăzut — 5,68 secunde, față de 5,60 secunde la grupa martoră. Cu toate acestea, în final, grupa de experiment a realizat un progres de 6,71 la sută, față de 1,26 la sută la grupa martoră. Apreciem deci că, în trimestrul al II-lea, lucrul mai intens la gimnastică face să se piardă din viteză.

Forța brațelor a determinat cele mai mari diferențe. Probabil, la prima vedere, apare de necrezut faptul că progresul la clasa a IX-a B este de 1 120 la sută. Aceasta este însă realitatea. Să apreciem faptul că elevele din clasa res-

Tabelul nr. 3

COMPARAREA PROGRESULUI MEDIU REALIZAT ÎNTRE GRUPA DE EXPERIMENT SI GRUPA MARTORĂ

	Proba de control	Grupa de experiment %	Grupa martoră %	Diferența %
BĂIEȚI	VITEZA	3,49	1,35	2,14
	FORȚA ÎN BRAȚE	34,50	25,28	9,22
	FORȚA ABDOMINALĂ	80,24	11,56	68,68
	DETENTA	4,08	- 1,91	5,99
FETE	VITEZA	6,71	1,26	5,45
	FORȚA ÎN BRAȚE	808,00	25,16	782,84
	FORȚA ABDOMINALĂ	214,99	14,70	200,29
	DETENTA	14,88	3,01	11,87

pectivă au plecat de la o medie de 0,05 tracțiuni, mai precis, din cele 18 eleve componente ale grupei, numai una a efectuat o tracțiune, iar la sfîrșit, 6 eleve au realizat cîte o tracțiune și 2 cîte două tracțiuni. Considerăm util de arătat faptul că elevele care au realizat două tracțiuni sînt componente ale echipei de atletism a liceului, deci, au beneficiat de o pregătire suplimentară față de celelalte colege ale lor.

Forța abdominală, crescută la sfîrșitul experimentului la grupa de cercetare, o explicăm pe aceeași bază ca și progresul constatat la băieți.

Detenta, la grupa martoră (clasa a IX-a C), demonstrează că pe trimestrul al II-lea s-a lucrat mai puțin pentru dezvoltarea ei. Din această cauză s-a înregistrat scăderea față de controlul inițial la clasa respectivă.

Nu este mai puțin adevărat că și componența clasei a influențat într-o oarecare măsură, clasa avînd 20 de fete, deci intensitatea lucrului la ore a fost mai scăzută.

CONCLUZII

— Aplicarea metodei „în circuit" este posibilă în condițiile existente la ora actuală în școală, fără amenajări speciale.

— Folosirea metodei duce la un progres mare al dezvoltării calităților fizice.

— Metoda se poate întrebuința pentru dezvoltarea mai multor calități, sau a unei singure calități fizice.

— Metoda poate fi aplicată pe tot parcursul anului școlar, dar cele mai bune rezultate se obțin în trimestrul al II-lea cînd, datorită activității în sală, lecțiile sînt mai puțin dinamice decît cele în aer liber, iar programul de gimnastică ce se execută duce la o scădere a preocupărilor profesorului pentru dezvoltarea calităților fizice.

— Metoda lucrului „în circuit" are și o puternică influență educativă, cultivînd, — între alte calități psihologice — deprinderea de a lucra independent, conștiinciozitatea, grija de a lucra corect, cinstea.

BIBLIOGRAFIE

DUMITRESCU V.: Alergări de viteză în atletism, Ed. U.C.F.S., 1964.

* * *: Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., 1967.

* * *: Programele școlare de educație fizică.

* * *: Colecția revistei „Educație fizică și sport", 1967—1968.

MEDICINA SPORTIVĂ

Conf. univ. dr. ANDREI ILIESCU
Lector univ. dr. EUGENIA PORTĂRESCU
Cercet. ştiinţific dr. GEORGETA BRĂGĂREA
Asist. univ. DORA GAVRILESCU
Asist. univ. dr. TEMISTOCLE ILIESCU
Dr. ALEXANDRA STĂPÎNOIU

STUDIUL DINAMICII DEZVOLTĂRII ÎNĂLŢIMII CGG LA ELEVI

Determinarea poziţiei centrului general de greutate (CGG) al corpului omenesc sau a traiectoriei lui în timpul fazelor unor mişcări constituie un obiectiv important al cercetării ştiinţifice în analiza biomecanică. Pentru acest motiv, diferiţi savanţi s-au preocupat şi au imaginat numeroase metode de determinare a poziţiei, la un moment dat, al CGG al corpului omenesc. Astfel, prima metodă a fost descrisă încă din anul 1679 de către *Borelli* şi era bazată pe principiul echilibrării corpului pe o platformă. De atunci au mai fost propuse numeroase metode, dintre care subliniem metodele lui *Braune* şi *Fischer* în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, *De Basler* în 1928 şi *D. D. Donskoi* în 1961. În ultimul timp, *E. Willems* şi *P. Swalus*, de la Institutul de educaţie fizică de pe lîngă Universitatea din Leuwen, au prezentat cu ocazia primului Congres de biomecanică de la Zürich (august 1967) un aparat pentru determinarea CGG, cu instalaţie electronică, care permite citirea imediată, fără calcul, a înălţimii CGG.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4/1969, pag. 32

La noi în țară, primele determinări ale CGG la sportivi au fost făcute de către prof. dr. doc. *E. Repciuc*, care a adaptat metoda pe care am folosit-o și noi în studiul de față. S-au efectuat cercetări asupra CGG la sportivi și la elevii din școlile de cultură generală, precum și la Institutul de educație fizică și sport, la catedrele de gimnastică și atletism, în colaborare cu cei care realizează Cursul de biomecanică sau separat. De asemenea, cercetări în acest sens au fost făcute și de lectorul universitar *C. Perovici* din I.E.F.S. Majoritatea acestor cercetări s-au referit la studiul traiectoriei CGG în diferite mișcări complexe.

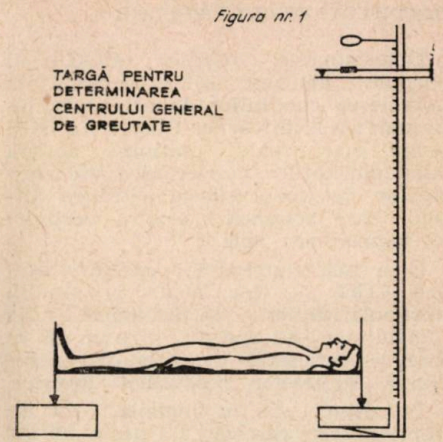
Din anul 1966, colectivul Cursului de anatomie și biomecanică din cadrul I.E.F.S. a început un studiu amplu și de perspectivă asupra CGG la elevii Liceului nr. 12 „Spiru Haret" din București, urmărind dinamica variațiilor sale în funcție de o serie de parametri : înălțimea, greutatea, lungimea membrelor inferioare și bustul. La studii a participat și medicul liceului dr. Alexandra Stăpînoiu ; de asemenea, ne-au sprijinit pentru realizarea studiului și profesorii de educație fizică din liceu.

Datele la care ne referim în lucrarea de față sînt rezultatul cercetărilor întreprinse timp de 3 ani, însumînd peste 9 000 de determinări la elevi între 7—18 ani, dintre care aproape 60 la sută fete.

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru determinarea înălțimii CGG am folosit metoda adaptată de prof. dr. doc. *E. Repciuc*. Materialele necesare : un cîntar de persoane, o riglă antropometrică pentru măsurat înălțimea, divizată în 1/2 și 1/4 cm (pentru o cît mai mare precizie), o targă de lemn specială, cu lungimea de 2 m și lățimea de 0,5 m, prevăzută la capete cu doi suporți metalici lineari și cu o distribuție uniformă a materialului lemnos, astfel încît să se echilibreze perfect dacă este sprijinită pe un ax central. Targa este sprijinită pe platanul cîntarului și pe un suport de lemn de aceeași înălțime cu platanul cîntarului, astfel încît să se asigure orizontalitatea perfectă, controlată cu nivela de apă (figura nr. 1).

Figura nr. 1



Se determină următoarele date necesare calculului înălțimii de la sol a CGG :

T = greutatea parțială a tărgii ;

P = greutatea parțială a corpului persoanei căreia voim să-i determinăm înălțimea CGG (aceasta este culcată pe targă avînd plantele sprijinite pe marginea distală a acesteia) ;

M = greutatea parțială a corpului (fără targă), care rezultă din relația : M = P — T, date cunoscute din măsurătorile anterioare ;

G = greutatea globală a corpului.

Cu ajutorul acestor date, calculăm pe „d", adică înălțimea de la sol a CGG, din formula :

$$d = \frac{P - T}{G} \times L$$ (lungimea de 2 m a tărgii).

Prin această metodă simplă de determinare a CGG se poate afla, cu o oarecare aproximație, înălțimea acestuia față de sol ; există erori de 2—3 la sută, date de cîntar (sensibilitate limitată), targă (care nu este perfect uniformă ca repartiție a masei sale), suporți și variațiile poziției corpului sau a segmentelor sale.

Determinările s-au făcut de două ori pe an, în lunile septembrie-octombrie și în martie-aprilie, la băieți și fete, căutînd să se urmărească în timp, pe parcursul celor 3 ani de studii, aceiași elevi. Nu am reușit în totalitate, întrucît au existat în acest timp schimbări în rîndul elevilor, prin mutarea la alte școli și prin completarea numărului cu alți elevi.

DISCUȚIA REZULTATELOR

Determinarea poziției CGG al corpului omenesc este necesară în aprecierea condițiilor de echilibru, iar pe parcursul mișcărilor traiectoria CGG poate oferi relații prețioase asupra particularităților biomecanice ale mișcărilor, deoarece reflectă acțiunea forțelor care acționează asupra corpului și segmentelor sale.

Cele mai numeroase cercetări asupra CGG au fost făcute în studiul particularităților biomecanice din efortul specific sportiv, precum și în diferite deficiențe fizice pentru aprecierea succeselor reeducării motrice.

În ultimii ani, în Japonia s-au întreprins vaste cercetări (la peste 400 000 de copii de vîrstă școlară) privind influența unor eforturi standard, specifice efortului sportiv (sărituri, aruncări), asupra dezvoltării fizice. Printre parametrii cercetați a fost și CGG, iar rezultatele au fost comunicate la Congresul F.I.M.S. din 1964 de la Tokio, cu ocazia Jocurilor Olimpice. Din datele autorilor japonezi rezultă importanța pe care o are dinamica dezvoltării înălțimii CGG asupra aprecierii gradului de dezvoltare fizică. Autorii japonezi au emis ipoteza că între diferiții indici antropometrici — în dinamica dezvoltării fizice a copiilor — există unele relații care pot duce la tragerea unor concluzii practice privind selecția și orientarea sportivă.

În acest context, colectivul nostru a inițiat cercetările de mai sus.

Din datele obținute prin înregistrările făcute rezultă următoarele:

1. Înălțimea CGG la elevii Școlii generale și Liceului nr. 12, la clasele I—XI (de la 7—17 ani) a crescut:

a) la băieți, de la 0,79 m (cifre medii) cît este la 7 ani, la 0,93 m, la 17 ani;

b) la fete, de la 0,74 m (cifre medii) cît este la 7 ani, la 0,94 m, la 18 ani.

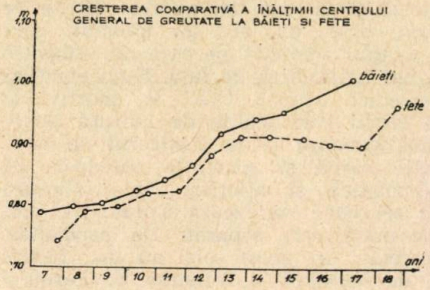
2. În dinamica dezvoltării se observă o perioadă de creștere mai accentuată a înălțimii CGG:

— la băieți, între vîrstele de 12—13 și 15—17 ani;

— la fete se constată o creștere accelerată între 11—13 ani și, după o perioadă de stagnare și chiar de scădere a înălțimii CGG între 13—17 ani, o nouă accelerare după 17 ani (graficul nr. 1). Considerăm perioada de stagnare a înălțimii CGG la fete între 13 17 ani drept consecința creșterii masei bazinului și a jumătății inferioare a

Graficul nr. 1

CREȘTEREA COMPARATIVĂ A ÎNĂLȚIMII CENTRULUI GENERAL DE GREUTATE LA BĂIEȚI ȘI FETE



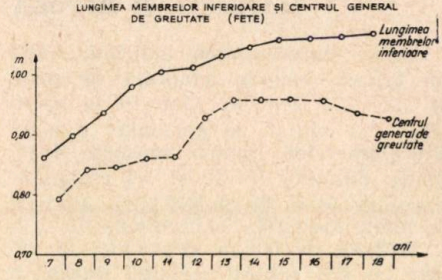
corpului. Este mai dificil de explicat creșterea accelerată după 17 ani la fete; apreciem că ea poate fi pusă pe seama practicării cu regularitate a educației fizice și sportului în școlile noastre.

3. Relațiile dintre creșterea înălțimii CGG și creșterea lungimii membrelor inferioare sînt reprezentate în graficele nr. 2 (la fete) și nr. 3 (la băieți). Din acestea rezultă:

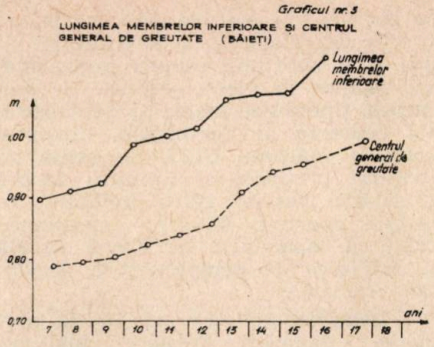
a) la fete (graficul nr. 2) se constată o creștere mai accelerată a lungimii membrelor inferioare între 7—11 ani, după care creșterea se încetinește, este lentă, dar continuă. Între 16—18 ani există o disociere între creșterea lungimii membrelor inferioare în timp ce înălțimea CGG scade. Explicația, după părerea noastră, este următoarea: masa jumătății inferioare a corpului crește la fete într-o proporție însemnată, depășind ritmul de creștere a lungimii membrelor inferioare;

Graficul nr. 2

LUNGIMEA MEMBRELOR INFERIOARE ȘI CENTRUL GENERAL DE GREUTATE (FETE)

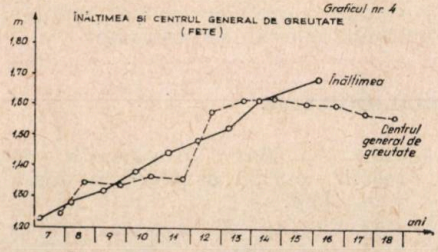


b) la băieți (graficul nr. 3) se constată o creștere paralelă între lungimea membrelor inferioare și a înălțimii CGG, ceea ce denotă o dezvoltare proporțională a segmentelor corpului. După 15 ani, se observă și la băieți o disociere, datorită creșterii mai accelerate a lungimii membrelor inferioare.



4. Relațiile dintre creșterea taliei și a înălțimii CGG sînt reprezentate în graficele nr. 4 (la fete) și nr. 5 (la băieți). Din acestea rezultă :

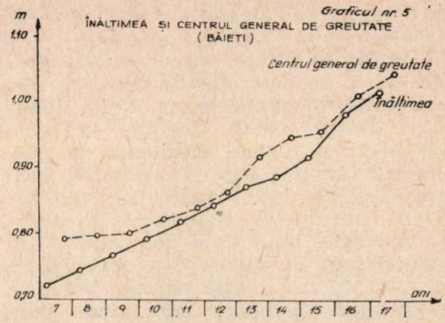
a) la fete (graficul nr. 4 *) se constată o creștere uniformă, armonioasă, a taliei, cu o perioadă ușoară de accelerare între 9—13 ani. Pe curba aproape uniformă a creșterii taliei se suprapune curba variațiilor înălțimii CGG, care se pare că nu este direct influențată de creșterea taliei :



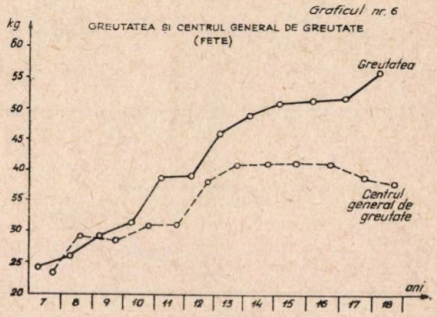
b) la băieți (graficul nr. 5), talia crește aproape uniform, avînd două perioade de accelerare, una între 9—11 ani și a doua după 15 ani. Curba variațiilor înălțimii CGG este aproape similară, cu o tendință de încetinire între 13—15 ani, legată probabil de creșterea masei jumătății inferioare a corpului.

5. Relațiile dintre creșterea greutății corpului și a înălțimii CGG sînt reprezentate în graficele nr. 6 (la fete) și nr. 7 (la băieți). Din acestea rezultă :

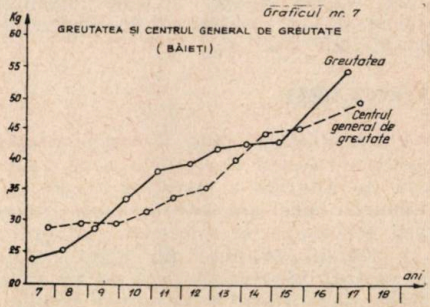
a) la fete (graficul nr. 6) se observă o creștere mai accelerată a greutății



între 9—11 ani și după 17 ani, precum și o încetinire între 10—12 ani și 14—17 ani. Există o disociere după 16 ani între greutatea corpului și înălțimea CGG ;



b) la băieți (graficul nr. 7) există două perioade de accelerare a creșterii greutății, între 8—11 ani și după 15 ani, precum și o creștere încetinită între 11—15 ani.

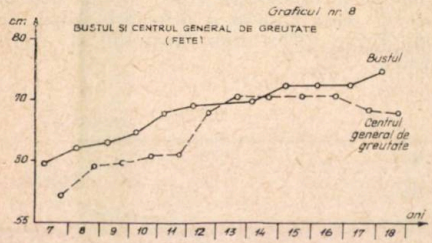


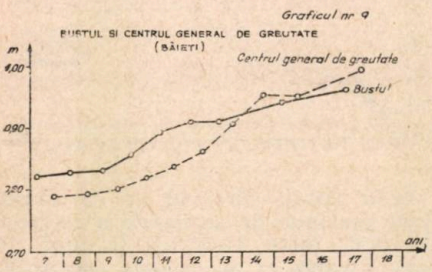
Curba înălțimii CGG merge, în linii mari, paralel cu creșterea greutății, ceea ce pledează, ca și în graficul

** In grafic, pentru a putea compara mai bine cele două curbe, s-a adus curba C.G.G. la nivelul curbei înălțimii. Valorile reale ale acestei curbe se pot vedea în graficul nr. 6.*

nr. 6, pentru o dezvoltare armonioasă a maselor parțiale ale corpului.

6. Relațiile dintre creșterea înălțimii CGG și a perimetrului toracic sînt reprezentate în graficele nr. 8 (la fete) și nr. 9 (la băieți). Trebuie să arătăm însă că datele referitoare la perimetrul toracic au o valoare mai aproximativă decît datele furnizate de ceilalți parametri studiați. Acest fapt se datorește unui grad mai mare de subiectivism în apreciere a perimetrului toracic la această vîrstă, precum și faptului că mulți copii (mai ales cei mici), nu știu să efectueze expirația în bune condițiuni.





Cu toate acestea, datele obținute concordă cu celelalte date legate de parametrii studiați.

CONCLUZII

1. Rezultatele obținute de studiul nostru ar putea constitui o bază obiectivă de analiză a relațiilor dintre parametrii care au stat la baza cercetării efectuate de colectivul nostru.

2. Datele rezultate din acest studiu ne permit să recomandăm ca în aprecierea dezvoltării corporale a copiilor, pe lîngă ceilalți parametri clasici (înălțime, greutate, lungimea membrelor inferioare), să fie urmărită și dinamica creșterii înălțimii CGG.

3. În funcție de datele rezultate din urmărirea în timp a indicilor de dezvoltare fizică (inclusiv înălțimea CGG), se pot aprecia efectele pe care le are practicarea sistematică a educației fizice și a sportului asupra organismului copiilor la vîrsta școlară. De asemenea, ținîndu-se seama și de substratul endocrin al dezvoltării, dinamica creșterii înălțimii CGG ne poate da indicații prețioase și timpurii asupra orientării elevilor către anumite colective sportive școlare, corespunzătoare cu capacitatea lor fizică actuală și mai ales de perspectivă a dezvoltării somatice.

4. Relațiile pe care ni le dă studierea dinamicii creșterii înălțimii CGG sînt prețioase și în urmărirea efectelor antrenamentului sportiv asupra dezvoltării aparatului locomotor, în special și a dezvoltării fizice, în general. Aceste relații pot avea, după aprecierea noastră, valoarea de „normă de control" asupra pregătirii fizice pe parcursul antrenamentului sportiv.

5. Fără a avea pretenția de exclusivitate, considerăm că în aprecierea stării de antrenament și mai ales a progreselor obținute pe parcurs, este recomandabil să se urmărească, pe lîngă ceilalți indici de pregătire fizică și studiul variațiilor curbei înălțimii centrului general de greutate.

BIBLIOGRAFIE

1. ABE J.: Body Proportions, Research Journal of physical education, 1960.
2. BALOGH L.: La biomécanique et le développement des résultats sportifs, Budapesta, 1960.
3. BERDYCHOVA J.: Rezultatele măsurătorilor longitudinale ale performanțelor în domeniul educației fizice la copiii de vîrstă școlară, Sportul peste hotare, nr. 44/1968.
4. BARBULESCU N.: Fizica medicală, București, 1940.
5. CINDRAL A., THIMORY J.: Contribuții la studiul influenței educației fizice asupra organismului tinerilor de 7—19 ani, Méd. et Phy., Paris, 1967, 3.
6. GOWAERTS A.: „La biomécanique". Notions de mecanique applicable à l'analyse du mouvement, 1947.
7. GOWAERTS A.: La biomécanique, nouvelle méthode d'analyse du mouvement, Paris, 1962.

8. KONCEA L. : Dimensiunile absolute ale corpului la copii în perioada pubertății, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 3, 1967.
9. KIN ITSU HIRATA, KANAC KAHU : The evaluating method of physique and physical fitness and its practical application, Conferința Internațională, Tokio, 1964.
10. LIERSCH J. : Valoarea măsurătorilor din punct de vedere fiziologic în educația fizică, Körperziehung, nr. 17, Berlin, 1967.
11. NEMESSURI M. : Funktionelle Sportanatomie, 1963.
12. RASCH A., BURKE J. : Kinesiologie.
13. REPCIUC E. : Anatomia omului, vol. I, Ed. Didactică, 1960.

BIORITMURILE ŞI SPORTUL

Recent, clubul sportiv „Cutezătorii" de la Palatul pionierilor din Capitală a organizat o interesantă manifestare științifică : este vorba de „masa rotundă" cu tema : „Bioritmurile și sportul". *Trebuie consemnat faptul că acțiunea amintită reprezintă prima manifestare de acest gen organizată în țara noastră. Este un început lăudabil și promițător. Am salutat cu deosebită bucurie prezența la discuțiile purtate cu această ocazie a prof. dr. docent A. Ionescu — I.E.F.S., prof. dr. docent I. Mihăilă — Institutul de igienă, dr. O. Neamțu — Institutul de economie agrară, conf. univ. Adina Stroiescu — I.E.F.S., dr. I. Drăgan — Centrul de medicină sportivă, prof. G. Crasnasewsky — Institutul de studii pedagogice, dr. Edith Petruț — Dispensarul central pentru sportivi, prof. V. Dumitrescu — Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S., precum și a altor numeroși profesori de educație fizică, medici, antrenori, studenți.*

In prima parte a reuniunii, tov. D. Moțet — director adjunct al Palatului pionierilor — a prezentat un referat cu caracter general. Cu această ocazie s-au pus în discuție două aspecte ale bioritmurilor și anume :

— în ce măsură este posibilă influențarea randamentului sportivilor în timpul fazelor negative ale bioritmurilor — în procesul de antrenament — pentru obținerea unor performanțe ridicate în cadrul competițiilor care se desfășoară în acest timp și, mai ales, prin ce căi și mijloace ;

— dacă la adult este mai greu sau nu se pot găsi mijloace și forme de influențare, în sensul amintit, oare acest lucru nu poate fi realizat printr-o acțiune îndelungată asupra organismului uman începînd de la vîrste mai mici ? Care este perioada de vîrstă în care se poate începe exercitarea în sensul dorit ?

Desigur, complexitatea problemelor ce decurg dintr-un studiu aprofundat al bioritmurilor, precum și implicațiile lor în activitatea sportivă nu a fost elucidată în cadrul acestei reuniuni științifice.

Cuvîntul unor recunoscuți cercetători, în parte citați mai sus, au adus noi elemente orientative în munca de cercetare viitoare.

Considerăm necesar să amintim părerea potrivit căreia bioritmurile sînt influențate de tipul de reactivitate al subiectului, sau faptul că sub aspect sociologic este necesară crearea unui bioritm de practicare a exercițiilor fizice de către întreaga populație, sau necesitatea cercetării bioritmurilor folosind elemente și date deosebit de utile furnizate de cronobiologie etc.

In încheierea discuțiilor, participanții au fost unanim de acord că acțiunea la care au participat a reprezentat un început al unor importante dezbateri care necesită ample și profunde studii obiective. Concluzia generală, parafrazînd un participant la discuții, a fost aceea că „piatra aruncată trebuie urmărită, traiectoria ei să fie studiată pentru a vedea unde ne poate conduce și abia atunci să desprindem foloasele aplicative". Pentru realizarea acestui deziderat sînt necesare însă serioase și îndelungate eforturi conjugate ale cercetătorilor în domeniul biologiei, fiziologiei, pedagogiei, sociologiei etc.

Prof. MIHAIL VESA

Prof. MIRCEA GABOR
Prof. ILIE STUPINEANU

C.N.E.F.S

PENTRU ANTRENORII CARE SE PREZINTĂ LA EXAMENUL DE AVANSARE ÎN CATEGORIE

La cererea unui număr de antrenori, care nu cunosc condițiile și cerințele pentru avansare în categorie, dăm mai jos lămuririle necesare :

A. CONDIȚII PENTRU ÎNSCRIEREA LA EXAMEN ȘI ACTELE NECESARE

1. Studii medii terminate — se va prezenta copie legalizată de pe certificatul de absolvire a școlii medii sau diploma de bacalaureat.

2. Activitatea de antrenor neîntreruptă în categoria respectivă

— Cat. a V-a	— 2 ani
— Cat. a IV-a	— 2 ani
— Cat. a III-a	— 4 ani
— Cat. a II-a	— 5 ani

Educație fizică și sport, nr. 4/1969, pag. 38

Dovada stagiului se face prin adeverință sau extras din cartea de muncă.

3. Obținerea unor rezultate bune în munca de instruire și educare a sportivilor (se va prezenta recomandare din partea clubului sau asociației, avizată de organul local pentru educație fizică și sport).

Aceste acte, împreună cu cererea, se depun la consiliile județene pentru educație fizică și sport *pînă la data de 1 aprilie* — pentru cei care doresc să se prezinte la sesiunea din vară — sau *pînă la data de 1 noiembrie* — pentru sesiunea din februarie 1970.

B. CERINȚE

Obiectele și tematica examenelor sînt diferențiate în funcție de categorie, după cum urmează :

a) **De la categoria a V-a la a IV-a**

1. Specializare.
2. Teoria educației fizice și sportului.
3. Fiziologie generală.
4. Pedagogie.

b) **De la categoria a IV-a la a III-a**

1. Specializare.
2. Bazele antrenamentului sportiv.
3. Fiziologia exercițiilor fizice.
4. Psihologie generală.

c) **De la categoria a III-a la a II-a**

1. Specializare.
2. Metodica antrenamentului sportiv.
3. Fiziologia ramurii de sport.
4. Psihologia sportivă.

d) **De la categoria a II-a la categoria I**

1. Specializare.
2. Metodica antrenamentului sportiv.
3. Psihologia concursului.

La specializare, examenul constă dintr-o probă scrisă și una orală. Pentru toate celelalte obiecte, examenul va fi oral, sau sub formă de extemporal.

Nepromovarea unuia dintre examene atrage pierderea sesiunii. Nu se admit reexaminări, nici corigențe.

C. PROGRAMELE DE ÎNVĂȚĂMÎNT

1. **Specializare** — pentru toate categoriile

a) **Teoria ramurii de sport**

— Scurtă caracterizare a sportului respectiv.
— Bazele generale ale tehnicii ;
  — elementele tehnice de bază ;
  — procedeele tehnice ;
  — analiza biomecanică a mișcărilor.
— Criteriile de selecție în ramura de sport.
— Principalele elemente de tactică.
— Organizarea și desfășurarea concursurilor.
— Regulamentul sportului respectiv.

b) **Metodică**

— Principiile antrenamentului sportiv.
— Metodica dezvoltării calităților motrice.
— Metodica învățării elementelor tehnice de bază.

— Metodele moderne de antrenament în ramura de sport.
— Încălzirea și folosirea variantelor ei.
— Metodica obținerii și menținerii formei sportive.
— Particularitățile metodice ale antrenamentului ținînd seama de sex.
— Particularitățile metodice în perioada de trecere de la juniorat la seniorat.
— Mijloacele și metodele folosite în pregătirea psihologică a sportivilor.
— Metodica educării sportivilor în procesul de antrenament.
— Pregătirea antrenorului pentru lecție.

La specializare, diferențierea pentru categoriile de antrenori se face în felul următor :

— pentru categoria a IV-a nota de promovare este de minimum 5 ;
— pentru categoria a III-a nota de promovare este de minimum 6 ;
— pentru categoria a II-a nota de promovare este de minimum 7 ;
— pentru categoria I nota de promovare este de minimum 7.

2. **Teoria educației fizice și sportului**
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— Obiectul teoriei educației fizice.
— Noțiuni de bază : educație fizică ; sport ; dezvoltare fizică ; pregătire fizică; antrenament.
— Sistemul românesc de educație fizică.
— Scopul, sarcinile și mijloacele educației fizice.
— Exercițiul fizic — mijloc al educației fizice.
— Gimnastica, sporturile, jocurile și turismul — forme ale exercițiului fizic.
— Factori naturali și de călire ; importanța lor în practicarea exercițiului fizic.
— Lecția de educație fizică.
— Planificarea muncii antrenorului :
  — plan de perspectivă
  — plan anual
  — plan de etapă
  — plan de lecție.

Bazele generale ale antrenamentului sportiv
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— Noțiunea de antrenament sportiv.
— Principiile antrenamentului sportiv.
— Factorii antrenamentului sportiv : metodica realizării acestora în activitatea de instruire și educație.
— Calitățile motrice de bază și metodica dezvoltării lor.
— Periodizarea antrenamentului sportiv : scopul, sarcinile și mijloacele fiecărei perioade și etape.
— Lecția de antrenament, formă de bază a procesului de instruire și educație a sportivilor.
— Evidența procesului de instruire și antrenament (preliminară, curentă și de bilant).

Conținutul și metodica antrenamentului sportiv
(de la categoria a III-a la categoria a II-a și de la categoria a II-a la categoria I)

— Problemele cuprinse la „Bazele generale ale antrenamentului".
— Caracterizarea ramurii de sport.
— Dinamica efortului în antrenamente.
— Orientarea metodică generală.
— Mijloacele și metodele de pregătire.
— Metodele moderne de antrenament.
— Multilateralitatea în pregătirea sportivă.
— Probe și norme de control.
— Criteriile de selecție în sportul de performanță.

BIBLIOGRAFIE

— Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive — iulie 1967.
— *Bîrjega M.:* Teoria educației fizice, curs editat de U.C.F.S., în 1965.
— *Șiclovan I.:* Teoria educației fizice, curs editat de I.C.F. în 1964.
— *Ghibu E.:* Educația fizică și sportul la nivelul științei contemporane. Sp. Popular nr. 4 857, 4 860, 4 861/1965.
— Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan. Editura U.C.F.S./1967.
— *Răduț C.:* Criterii de selecție. Editura U.C.F.S./1967.

3. Fiziologie generală
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— Respirația, circulația, digestia, excreția.
— Metabolismul.
— Termoreglarea.
— Sistemul neuromuscular.
— Sistemul nervos central.
— Analizatorii.

Fiziologia exercițiilor fizice
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— Bazele fiziologice ale mișcării.
— Cheltuielile energetice în sport.
— Modificările principalelor funcțiuni ale organismului, sub influența exercițiilor fizice și a antrenamentului.
— Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.
— Fiziopatologia stării de antrenament.

Fiziologia ramurii de sport
(de la categoria a III-a la categoria a II-a)

— Modificările funcționale în urma practicării sportului respectiv.
— Fiziologia metodelor moderne de antrenament.
— Influența exercițiilor fizice asupra organismului, în funcție de natura exercițiilor.
— Caracteristicile fiziologice ale exercițiilor fizice la diferite vîrste și la femei.

BIBLIOGRAFIE

— *Ulmeanu Fl.* — Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Editura U.C.F.S./1967.
— *Demeter A.* — Fiziologie. Editura C.N.E.F.S./1968.
— *Baciu Cl.* — Anatomia funcțională a aparatului locomotor. Editura C.N.E.F.S./1968.

4. Pedagogie
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— Obiectul, sarcinile și mijloacele pedagogiei.
— Scopul, sarcinile și laturile educației comuniste.
— Educația fizică — parte componentă a educației comuniste.
— Educația în funcție de particularitățile de vîrstă.
— Procesul de învățămînt.
— Principiile învățămîntului.
— Metodele de învățămînt.
— Lecția — formă de bază a procesului de învățămînt.
— Educația elevilor în spiritul moralei comuniste.
— Educația prin muncă și pentru muncă.
— Educația disciplinei conștiente.

BIBLIOGRAFIE

— *Manolache A.* — Pedagogia — Editura Didactică.
— *Ceaușescu N.* — Pedagogie — Curs pentru antrenori/1965.

5. **Psihologie generală**
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— Obiectul, sarcinile și metodele psihologiei.
— Procesul de cunoaștere :
— senzația, percepția, gîndirea, atenția, memoria, limbajul, imaginația.
— Trebuințe și sentimente :
— trebuințe și motivele activității ;
— emoțiile și sentimentele.
— Acțiunile voluntare și deprinderile.
— Aspectele psihice ale personalității :
— aptitudini, temperament, caracter.
— Dezvoltarea psihică a copiilor și tinerilor.

Psihologie sportivă
(de la categoria a III-a la categoria a II-a)

— Caracterizarea psihologică a activității sportive.
— Motivele, interesele.
— Psihologia antrenamentului sportiv.
— Pregătirea psihologică, factor al antrenamentului sportiv :
— trepte, laturi, conținut.
— Pregătirea intelectuală ; dezvoltarea atenției și formarea spiritului de observație ; gîndirea și educarea calităților ei.
— Pregătirea afectivă și volitivă.
— Educarea trăsăturilor personalității.
— Aspecte psihologice ale procesului de ridicare a măiestriei sportive.

Psihologia concursului
(de la categoria a II-a la categoria I)

— Raportul dintre pregătirea psihologică pentru concurs și pregătirea psihologică generală.
— Pregătirea psihologică a sportivului pentru concurs.
— Dispunerea, anticiparea, angrenarea, modelarea, aplicarea, adaptarea, analiza.
— Reglarea și autoreglarea stării psihice a sportivului, înainte de concurs.
— Sugestia, hipnoza.
— Relaxarea psihică și antrenamentul autogen.
— Psihopatologia precompetițională.
— Psihofarmacoterapia.

BIBLIOGRAFIE

— Psihologia generală — manual pentru clasa a XII-a, Editura Didactică.
— Epuran M. — Psihologia sportivului — Editura C.N.E.F.S./1968.
— Antrenamentul psihotonic — Material elaborat de Sectorul de documentare C.N.E.F.S./1967.

Lector univ. TIBERIU CORNEȘANU

Institutul politehnic — Cluj

REVISTA „COSÂNZEANA" ȘI CONTRIBUȚIA EI LA DEZVOLTAREA SPORTULUI ÎN TRANSILVANIA

În Transilvania, la începutul secolului XX, lupta pentru făurirea statului național unitar — aspirație seculară a poporului român — a căpătat aspecte multiple, constituind o problemă vitală pentru clasele sociale din România.

Avînd în vedere străvechile și multiplele legături economice, politice și culturale dintre toate provinciile românești, care au contribuit la dezvoltarea conștiinței de comunitate națională a românilor, în Transilvania s-a accentuat tot mai mult unitatea politică și culturală a românilor. Aceste cerințe obiective au dus la crearea multor societăți, ziare și reviste ce aveau menirea să răspîndească în rîndul maselor de români literatura și istoria poporului român.

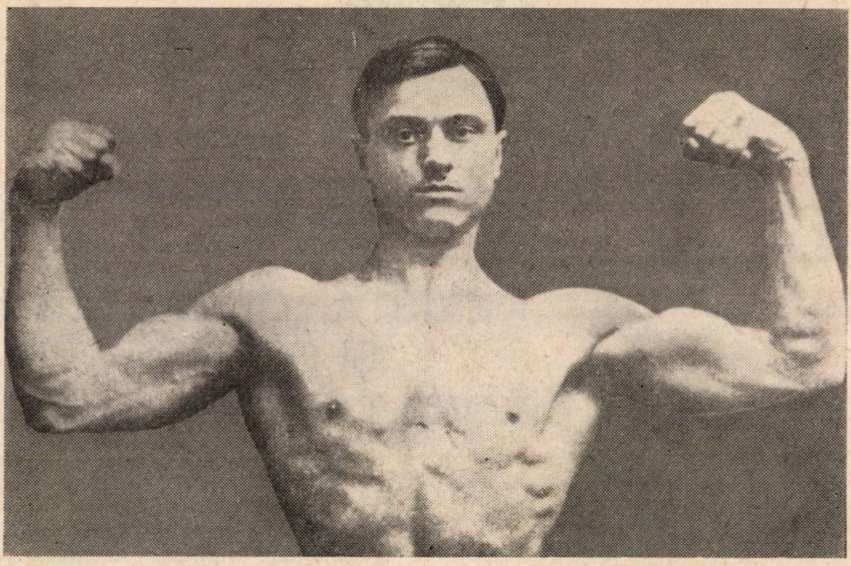
Sub auspiciile Academiei Române iau ființă o serie de societăți în țară și în străinătate, care urmăreau să desfășoare o activitate culturală, politică *„pentru cimentarea legăturilor dintre românii de pretutindeni"*.

Cu sprijinul societății „Transilvania", cu sediul la București, mulți tineri din Provinciile Românești sînt trimiși la studii la Paris, Bruxelles, Torino, Anvèrs, Jena, Liege, Berlin, Viena, Budapesta, Gratz etc. unde se organizează în societăți, unele avînd și gazete proprii. Astfel, studenții care studiau la Viena erau organizați în societatea *„România jună"*, societate în care activase *Mihail Eminescu* și *Ion Slavici*. Studenții români care studiau la Pesta își desfășurau activitatea în societatea *„Petru Maior"*, din care au făcut parte, printre alții, *Emil Isac, Lucian Blaga, Octavian Goga*. Scopul acestei societăți era lupta pentru făurirea unității politice, răspîndirea celor mai înaintate idei ale civilizației umane, organizarea cît mai

judicioasă a timpului liber al studenților prin excursii și practicarea diferitelor sporturi.

Năzuințele poporului român pentru libertate și unitate politică și-au găsit expresia în Transilvania și în diferite ziare și reviste, printre care amintim: *„Gazeta Transilvaniei"*, *„Familia"*, la care se mai adaugă revista *„Cosânzeana"* fondată în anul 1910, la Orăștie, de către *Sebastian Bornemisa* și alți cîțiva entuziaști. Revista „Cosânzeana" devine în scurt timp una din cele mai îngrijite și populare reviste de cultură, care avea *acestei înoiri* (n.a.: se ducea o muncă neobosită pentru mărirea numărului de cititori și abonați) *și mă bucur cu atît mai mult cu cît ea dă și pe viitor aceeași atenție literaturii, fără a se coborî la nivelul comercial al pomenitelor reviste, la care literatura are un rol cu totul secundar și e redactată cu... foarfeca!"*

Cu toate greutățile existente, revista s-a străduit să popularizeze în rîndul cititorilor ei din Transilvania și Ungaria, precum și celor de peste munții Carpați, operele marilor scriitori români: Emi-



Tînărul Ilie Orășteanu, unul dintre „sportiștii" participanți la primul „Concurs sportiv român" de la Orăștie

menirea să prezinte săptămînal românilor din Transilvania și Ungaria articole îndrumătoare de activitate, nuvele, schițe, poezii, precum și o serie de ilustrații ale evenimentelor mai importante din viața cotidiană.

O contribuție importantă la apariția acestei reviste în condiții cît mai bune au avut-o cunoscuții scriitori *Liviu Rebreanu, Lucian Blaga, Ion Agîrbiceanu, Adrian Corbul, Elena Farago* și mulți alții, care au fost alături de ea chiar și în clipele grele ale existenței sale.

Anonimul *Petronius* scria în una din paginile revistei, la numai trei ani de la apariție: *„Mă bucur deci de îndrăzneala cu care „Cosânzeana" a îmbrăcat haina nouă, sfrutînd cu atîta încredere greutățile materiale, absolut inerente* nescu, Coșbuc, Caragiale, Vlahuță, ca și ale altor scriitori renumiți.

De asemenea, în paginile sale revista a căutat să prezinte cititorilor cele mai interesante idei ale lumii civilizate, inspirate din notele de călătorie în străinătate ale diferiților colaboratori.

Astfel scriitorul *Adrian Corbul*, reîntors dintr-o călătorie în Franța, scrie în revista „Cosânzeana" nr. 27 din 7 iulie 1912 articolul *„Morala sportivă"*, în care se inspiră din viața sportivă a Franței, scoțînd în evidență importanța educației fizice și a sportului pentru întărirea sănătății, apelînd totodată și la exemple din sportul elenilor și conchide că: *„Este necesar să se introducă și la noi această formă de activitate utilă fiecărui om în viață, pentru că-i dezvoltă sănătatea, curajul etc."*.

1914. Rîndul de sus (costum închis): membrii clubului „Petru Maior" ; rîndul de jos (costum alb) : membrii clubului „Gloria" din Arad

În această perioadă şi alte reviste şi ziare („*Familia*", „*Gazeta Transilvaniei*" etc.), publică scurte articole care propagă ideea introducerii educaţiei fizice şi a sportului în rîndul maselor populare, precum şi desfăşurarea acesteia într-o formă organizată. Revista „Cosânzeana" rămîne organul care a meditat permanent pentru această idee. În paginile numerelor 39 şi 40 din anul 1912, sub titlul : „*Cluburi sportive româneşti*", revista spunea : „*Într-adevăr, e o absolută necesitate ca să formăm cluburi sportive şi azi cînd sportul cucereşte din ce în ce mai mult teren, ar fi trist dacă noi nu ne-am interesa de gimnastica aceasta a trupului care are aşa mare însemnătate în viaţă. În revista noastră s-a scris mai în vară un articol — „Morala sportivă" — şi de data aceea s-a schiţat clar rolul ce-l are azi sportul în ţările apusene, aşa că peste asta acum nu putem trece, fără să încetăm a reînnoi încă o dată ideea. Pledăm însă din tot sufletul pentru înfiinţarea cluburilor sportive româneşti şi acestea, credem noi, s-ar putea înfiinţa cu mai mult succes în cele două oraşe în care avem tinerime universitară în număr mai mare : Budapesta şi Cluj. Lucrul nu ar fi greu de executat căci posibilităţi sînt date în ambele locuri. În Budapesta societatea „Petru Maior" ar putea duce la îndeplinire cu cea mai mare uşurinţă această idee, dacă membrii ei ar porni o vie agitaţie pentru realizarea ideii*".

Avînd în vedere aceste considerente, autorul Adrian Corbul menţionează că s-ar putea crea şi în Transilvania, cluburi sportive româneşti puternice.

„*Clujul asemenea ar putea recruta o ceată de tineri, care în orele libere s-ar îndeletnici mai bucuros cu lucrurile de sport, decît cu alte distracţii enervante şi de mai puţin folos în viaţă. Cu stăruinţă şi cu însufleţire am crea două cluburi sportive excelente, iar acestea pentru propagarea ideii şi a împrietenirii cu masa de români ar putea aranja cu bun succes pentru vară, jocuri sportive în deosebite oraşe şi sate ale ţării*".

(N. A. — menţionăm că în această perioadă se ducea o propagandă intensă pentru înfiinţarea unor cluburi sportive româneşti, puternice, cu multiple secţii. Întreceri sportive pe teritoriul Transilvaniei au avut loc încă de pe timpul dacilor, dar concursuri sportive cu un caracter mai pronunţat au avut loc în evul mediu şi în special în secolul al XIX-lea, cînd se semnalează concursuri de schi şi de gimnastică în oraşele Sibiu şi Braşov, concursuri de marş pe traseul Turda—Cluj, concursuri de ciclism la Cluj—Feleac, concursuri de înot la Cluj, concursuri de automobilism la Cluj — 1904 etc.).

Adrian Corbul publică în nr. 15 din 1913 al revistei „Cosânzeana" un articol intitulat *„Educația fizică"*. Articolul vrea să scoată încă o dată în relief necesitatea răspîndirii educației fizice în rîndurile maselor, precum și importanța absolută a acestei forme pentru sănătate. Ecoul „Cosânzenei" are un răsunet și mai larg asupra tinerimii române universitare care studia la Pesta : *„Care a pornit o sănătoasă mișcare sportivă, cultivînd în rîndul studențimii : gimnastica, ciclismul, fotbalul etc."*. Ca semn de prețuire pentru tineretul român din Transilvania, tinerimea română din Pesta, strînsă în jurul societății „Petru Maior", trimite revistei „Cosânzeana" o fotografie cu secțiile sportive și o scrisoare cu următorul conținut : *„Cosânzenei, care a bine meritat pentru năzuințele tineretului român; trimitem noi primii propagandiști ai sportului românesc echipele societății „Petru Maior" — un călduros și frățesc salut"*.

Ca urmare a chemării de a se înființa cluburi sportive românești în Transilvania, se duce o muncă susținută pentru propagarea sportului în rîndul maselor românești. Se fac pregătiri tot mai intense pentru organizarea unor concursuri, care dincolo de Carpați (București), deveniseră tradiționale.

Prin intermediul nr. 28 al revistei „Cosânzeana" din anul 1913, aflăm că la Brașov a luat ființă : *„Întîiul grup de fotbaliști, înființat în anul trecut. Membrii clubului sînt : G. Boeru, A. Drăgan, I. R. Popescu, V. Bichicean, S. Bâla, Fl. Voina, D. Drușa, D. Bălăceanu, H. Radiciu, P. Giurgiuț, E. L. R. Mutianu, studenți de la gimnaziu și de la comerciale. Au avut cîteva lupte cu grupele streine din Brașov și au ieșit în toate biruitori"*.

(N. A. — informarea este însoțită de o fotografie a echipei în care jucătorii erau îmbrăcați în tricouri vărgate vertical, chiloți și jambiere de culoare închisă și bocanci de fotbal, echipament excelent pentru acea perioadă).

Vedere de la primul „Concurs sportiv român" — Orăștie, 1914. Proba de „duel"

Tot prin intermediul revistei „Cosânzeana", *„Clubul Sportiv Ardelean"* anunța la 10 mai 1914 : *„Se va aranja la Orăștie în 31 mai, primul concurs român de scrimă, atletică, gimnastică și fotbal. La concurs vor lua parte în afară de „Clubul Ardelean Transilvania", cu sediul la Cluj și cluburile similare ale tinerilor universitari români din Budapesta — „Petru Maior", „Gloria"-Arad și „Șoimii"-Sibiu, apoi echipele tinerimii de la gimnaziile române superioare. Cînd vestim despre aceasta marele public și îl rugăm și noi stăruitor a da toată atenția și tot sprijinul său sănătoasei*

Publicul privind „întrecerile de gimnastică" la „Concursul sportiv român" de la Orăştie, 1914

mişcări a tinerimii noastre bune şi voinice".

Ca mijloc de propagandă a acestei manifestări sportive, revista „Cosânzeana" însoţeşte anunţul respectiv cu publicarea unor fotografii cum ar fi cea a *„Unui tînăr sportiv român care prin gimnastică şi-a dezvoltat musculatura braţelor şi a pieptului în chip de adevărat atlet. Astfel de voinici vor veni să-şi arate sănătoasele lor producţii sportive la Orăştie, în 31 mai. Să-i primim cu drag şi să-i grăbim la producţiunile lor vrednice".* Acest tînăr nu era altul decît *Ilie Orăşteanu,* absolvent al gimnaziului din Năsăud, student al Universităţii din Cluj. Dintre cei care au mai luat parte la concurs, revista aminteşte pe *G. Salvanu,* un tînăr student la Budapesta, cu mare rol în mişcarea sportivă a Societăţii „Petru Maior". *„Despre Salvanu se poate zice că e cel mai bun om al boxului, atît în Ungaria, Austria, cît şi în Germania. În grupa lui nu are rivali. A fost campionul Budapestei pe anul 1912, iar pe anul 1913 a bătut chiar şi pe Tom Schmidt al Angliei. De la învingerea formală l-a delăturat o hotărîre nedreaptă a juriului. E pe anul al II-lea la Arhitectură şi este originar din jurul Gherlei".*

În afară de fotografiile menţionate mai sus, „Cosânzeana" publică şi alte fotografii, reprezentînd imagini din cadrul pregătirilor secţiilor de scrimă, box, din cluburile „Transilvania", „Gloria"-Arad, Gimnaziul din Năsăud etc.

Sub titlul: *„Sportiştii români la Orăştie",* revista „Cosânzeana" îşi informează cititorii despre marele eveniment care a avut loc. Cronicarul îşi începe descrierea sărbătorii sportului românesc în felul următor: *„Duminica la 31 Maiu s-a ţinut la Orăştie primul concurs sportiv român, la care au luat parte cluburile noastre sportive ale tinerilor noştri din Budapesta, Cluj şi Arad. Producţiunile bravilor sportivi au reuşit peste aşteptare. Programul s-a început cu jocul de fotbal între Clubul studenţilor din Pesta — „Petru Maior" şi Clubul sportiştilor de la Arad — „Gloria". A fost un joc splendid. Pestanii au cîştigat trei învingeri, Arădenii, două.*

În duel s-au distins D-nii: Mircea Prişcu, Giorgariu, T. Prişcu şi D. Nicolae; la gimnastica la aparate (sol şi paralele), d-nii: Oprean, Teclu şi O. Salvanu; la trîntă, greutate de fulg, d-nii: Ilara, Manu, Isalic; greutate de mijloc: 1. Virgil Salvanu, 2. Dulhaş; greutate mare: 1. Ovid Salvanu, 2. T. Prişcu. Cu un match de box între Virgil

Salvanu și T. Prișcu s-a sfîrșit concursul sportiv român din Orăștie.

Urmărind exemplul Țărilor Românești, care în anul 1912 înființează „Organul conducător al sporturilor" : „Federațiunea societăților sportive din România", concursul de la Orăștie a dat prilejul unui schimb de experiență a grupărilor sportive, s-a discutat și problema înființării unei „Federații a Cluburilor Sportive din Transilvania".

Izbucnirea primului război mondial face ca în paginile revistei „Cosânzeana" să apară numeroase cronici de pe front, iar informațiile și articolele cu temă sportivă, cu caracter izolat. După Unirea Transilvaniei cu România — la 1 Decembrie 1918 — cronicile cu caracter sportiv sînt preluate și difuzate și în Transilvania de gazetele și revistele cu caracter sportiv.

* * *

Năzuințele pentru care a militat mult timp revista „Cosânzeana" își găsește împlinire la 1 septembrie 1919, cînd se înființează la Cluj *Clubul sportiv „Universitatea"* al cărui nucleu a fost *„Clubul Sportiv Ardelean"* și Societatea studenților români care învățau la Pesta, „Petru Maior", cel mai vechi club studențesc din țară, al cărui semicentenar se va împlini anul acesta.

BIBLIOGRAFIE

1. Revista „COSÂNZEANA" : Art. „Morala sportivă", nr. 27/1912.
2. Revista „COSÂNZEANA" : Art. „Cluburi Sportive Românești", nr. 39-40/1912.
3. Revista „COSÂNZEANA" : Fotografii și subtitlu, nr. 28/1913.
4. Revista „COSÂNZEANA" : Art. „Sportiști români", nr. 44—45/1913.
5. Revista „COSÂNZEANA": Art. „Educația Fizică", nr. 15/1913.
6. Revista „COSÂNZEANA" : Art. „Clubul Sportiv Ardelean", nr. 18/1914.
7. Revista „COSÂNZEANA" : Art. „Sportiști români la Orăștie", nr. 13/1914.

K. JURINA

Candidat în ştiinţe pedagogice — Universitatea Praga

REZISTENŢA APEI LA NATAŢIE *

Dirijarea raţională a antrenamentului pretinde o reprezentare concretă a efortului pe care sportivul trebuie să-l efectueze în timpul înotului. Punctul iniţial în acest caz îl reprezintă măsurarea rezistenţei însumate a apei.

Studierea rezistenţei apei a constituit obiectul preocupărilor unei serii de autori. Astfel, KARPOVICI (1955) a realizat măsurarea rezistenţei apei în funcţie de viteza de înot şi suprafaţa corpului la bărbaţi şi femei. Mărimea rezistenţei apei este descrisă şi de N. V. ZIMKIN (3), care a măsurat rezistenţa corpului înotătorului în timpul tracţiunii acestuia de către o barcă. De asemenea sînt cunoscute datele prezentate de DU BOIS RAYMOND privind rezistenţa apei, S. V. ILIN (1) a efectuat măsurători în timpul tracţiunii corpului în diferite poziţii ale acestuia. E. SCHRAMM (8) a măsurat rezistenţa apei în timpul înotului în legătură cu cercetarea importanţei forţei musculare. J. E. COUNSILMAN (6) compara datele obţinute privind rezistenţa apei cu forţa de tracţiune în cazul a două procedee de înot de bază. Acestor probleme au fost dedicate cercetările lui I. MOTYCIKA (7), A. E. ALLEY (4), B. I. ONOPRIENKO (2) şi alţii.

Rezultatele obţinute de către aceşti cercetători au adus o serie întreagă de informaţii preţioase, dintre care multe au fost deja folosite în practica antrenamentului sportiv. Dar după aceste măsurători se pot face şi unele observaţii :

1. rezistenţa apei era măsurată fără să se ţină seama de diferenţele individuale în ceea ce priveşte proporţiile corpului şi influenţa lor asupra rezistenţei apei ;

2. măsurarea rezistenţei apei în timpul tracţiunii corpului înotătorului de către o barcă sau cu ajutorul forţei omului poate provoca îndoială în privinţa preciziei determinării vitezei de tracţiune ;

3. unele lucrări dedicate problemelor măsurării rezistenţei apei nu sînt legate de problematica sportivă şi nu oferă, de

* Articol apărut în „Teoria i Praktika fiziceskoi kulturi", nr. 7/1968.

regulă, o imagine completă privind mărimea rezistenței apei în timpul înotului.

Scopul cercetării noastre constă în determinarea valorii rezistenței apei în cazul diferitelor viteze de tracțiune a corpului înotătorului și în cazul diferitelor dimensiuni geometrice ale corpului.

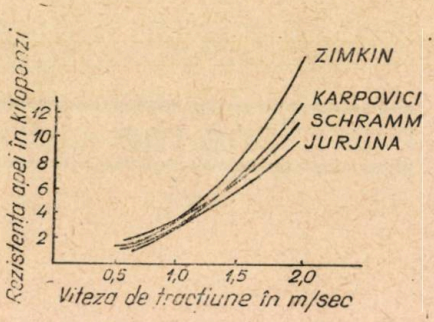
Metoda de lucru

Experimentul a fost efectuat într-un canal de apă special amenajat la Institutul de cercetări științifice în domeniul gospodăririi apelor din Praga. Înainte de toate a fost rezolvată problema selecției diferitelor criterii corespunzătoare, care ar permite caracterizarea dimensiunilor geometrice ale corpului oricărui înotător. În calitate de criteriu a fost aleasă suprafața secțiunii transversale a corpului (pe care o vedem în cazul poziției orizontale).

Suprafața secțiunii transversale se corelează la înotătorii adulți cu înălțimea (r=0,795) și greutatea corpului (r=0,944); cînd n=20 ; p=0,05. De aceea, ea poate fi considerată ca un indice general al dimensiunilor geometrice ale corpului și care satisface cerințele noastre. Suprafața secțiunii transversale a fost determinată cu ajutorul unui dispozitiv special, care permitea fotografierea corpului înotătorului de sus. Se înțelege că suprafața secțiunii transversale a corpului, determinată cu ajutorul fotografierii, nu va coincide absolut cu suprafața secțiunii transversale a acestuia în timpul înotului. Totuși diferența aceasta este atît de neînsemnată, încît poate fi neglijată. Negativul fotografiei a fost proiectat pe hîrtie la o scară de 1 : 1. Cu ajutorul planimetrului a fost măsurată suprafața secțiunii transversale, care la înotătorii de diferite categorii de vîrstă oscilează, de regulă, de la 500 pînă la 1000 cm².

Înotătorii cu diferite secțiuni transversale ale corpului au fost remorcați în poziție orizontală pe piept, în canalul de apă. Remorcarea a fost asigurată de o instalație electrică specială, care se deplasa deasupra canalului (lungimea canalului 100 m, lățimea 3 m, înălțimea 3 m). În timpul remorcării înotătorii se țineau de un cablu avînd o lungime de 8 metri, care era fixat de dinamometrul unei platforme în mișcare la suprafața apei. Mărimea rezistenței apei a fost calculată pe scala dinamometrului (diapazonul de la 0 la 50 kp). Măsurarea s-a efectuat la diferite viteze de tracțiune pe porțiuni, cînd înotătorul se găsea într-o poziție orizontală ideală, capul sub apă și fără respirație.

Graficul nr. 1



Rezultatele experimentale

A fost determinată legătura reciprocă dintre suprafața secțiunii transversale a corpului (cm²), viteza de tracțiune a acestuia (m/sec) și rezistența apei (kp).

Rezultatele măsurătorilor sînt prezentate în tabelul alăturat. Compararea datelor obținute de noi cu datele altor autori sînt prezentate în fig. nr. 1. Indiferent de faptul că toate măsurătorile au fost efectuate cu ajutorul diferitelor metodici și independent una de cealaltă, se vede că rezultatele măsurătorilor privind rezistența apei în cazul unor viteze mici aproape că nu se deosebesc între ele. Diferențe considerabile se constată numai în cazul unor viteze mai înalte.

Dependența între viteza de tracțiune a corpului (m/sec), suprafața secțiunii transversale a corpului (cm²) și rezistența apei (kp) se poate urmări în tabel

Atît în cazul măsurătorilor noastre, cît și în cazul măsurătorilor efectuate de alți cercetători, viteza de tracțiune a corpului a fost uniformă, lucru care nu se poate atinge în condițiile înotului natural. În afară de aceasta și poziția corpului în timpul măsurătorilor a fost apropiată de cea ideală, ceea ce este de asemenea greu de asigurat în timpul înotului. De aceea putem vorbi numai de rezultatele care exprimă datele minime și medii ale rezistenței apei în timpul înotului. Lipsa esențială a măsurătorilor noastre constă în aceea, că se efectuează într-un canal de apă destul de îngust. Acest lucru putea influența

Viteza medie de înot m/sec	Suprafața secțiunii transversale a corpului cm²					
	500	600	700	800	900	1000
1,0	2,5	2,7	2,9	3,1	3,3	3,5
1,1	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	4,0
1,2	3,3	3,5	3,7	4,0	4,2	4,5
1,3	3,8	4,0	4,3	4,6	4,8	5,1
1,4	4,3	4,6	4,8	5,2	5,4	5,7
1,5	4,9	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5
1,6	5,6	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4
1,7	6,3	6,7	7,1	7,5	7,9	8,3
1,8	7,1	7,5	7,9	8,4	8,8	9,3
1,9	7,8	8,3	8,8	9,3	9,7	10,2
2,0	8,6	9,1	9,7	10,2	10,7	11,3

asupra datelor obținute, deoarece în comparație cu bazinul de înot coeficientul de rezistență al apei s-a schimbat.

Ținînd seama de toate acestea, putem determina datele medii minime ale rezistenței apei în cazul unei viteze diferite de înot (de la 1 la 2 m/sec) și în cazul oricărei suprafețe a secțiunii transversale a corpului (de la 500 la 1 000 cm²).

Rezultatele măsurătorilor noastre (vezi tabelul) permit să se discute unele probleme practice. Astfel, în cazul unei viteze medii de înot, egale cu 1 m/sec. rezistența apei la înotătorii a căror secțiune transversală a corpului este egală cu 1 000 cm² va fi cu 0,9 kp mai mare decît la înotătorii cu o suprafață a secțiunii transversale de 500 cm². Pornind de la această premisă se poate calcula că mărirea de două ori a suprafeței secțiunii, în cazul unei viteze constante de înot, ar conduce la creșterea rezistenței apei numai cu 36% (în cazul unei viteze de înot de 2 m/sec., diferența reprezintă 2,7 kp, adică 31,4%). Dacă însă, înotătorul care are o suprafață a secțiunii transversale a corpului egală cu 500 cm² dorește să mărească viteza de înot (de la 1 m/sec la 2 m/sec), atunci rezistența apei va crește mai mult decît de 3 ori (de la 2,5 kp pînă la 8,6 kp), adică cu 244%. În acest fel, creșterea vitezei de înot influențează asupra valorilor de rezistență într-o măsură mult mai mare decît creșterea secțiunii transversale.

Aceste date permit să se remarce faptul că înotătorii care au dimensiuni mari ale corpului se află într-o situație considerabil mai avantajoasă în comparație cu înotătorii care dispun de dimensiuni mai mici. Dacă însă un înotător avînd o suprafață a secțiunii corpului de 500 cm², ar fi învins rezistența apei de 5 kp (adică 1 kp pe 100 cm²) atunci el ar fi atins o viteză medie de înot mult mai scăzută decît înotătorul cu o suprafață a secțiunii de 1 000 cm² și care ar putea să învingă rezistența apei avînd o mărime de 10 kp (adică, de asemenea 1 kp pe 100 cm² din suprafața de secțiune).

CONCLUZII

1) La înot, un factor mai important decît modificările suprafeței secțiunii transversale a corpului din punct de vedere al rezistenței apei îl reprezintă modificările vitezei.

2) În cazul unei viteze înalte de înot, în condiții mai avantajoase se află înotătorii care au o suprafață a secțiunii transversale a corpului mai mare. Probabil că supremația lor în ceea ce privește forța are o importanță mai mare din punct de vedere hidrodinamic și din alte puncte de vedere, decît pierderea ce survine ca rezultat al creșterii dimensiunilor corpului.

BIBLIOGRAFIE

1. ILIN S. V. : Despre rezistența apei în timpul înotului, „T.I.P.F.K.“, 1961, nr. 5, pag. 383-387.
2. ONOPRIENKO B. I. : Despre forța mișcărilor de lopătare în cadrul pro-

cedeelor sportive de înot „T.I.P.F.K.", 1961, nr. 1, pag. 842-847.
3. ZIMKIN N. V. : Bazele fiziologice ale culturii fizice și sportului, F.I.S. 1953, pag. 250.
4. ALLEY L. E. An analysis of water rezistance and propulsion in swimming the crawl stroke, „Research Quarterly", 1952, nr. 3, pag. 253-270.
5. JURINA K. : K otazce pohybove vlastnasti sile v plaveckém zpusobu kraul", Kand. dissert. F.T.V.S. UK Praha, 1960.
6. COUNSILMAN J. : Forces in swimming two types of crawl stroke, „Res. Quart", 1955, nr. 2, pag. 127-139.
7. MOTYCKA J. : „Prispevek vyvojiv plavecke dynamometrie", Kand dissert, V.A.A.S., Brno, 1966.
8. SCHRAMM E. : Untersuchungen über die Abhangigkeit der Leistungen in kraulschwimmen vor Kraft, Weiderstand-Werhältnis, Dissert. D.H.F.K. Leipzig, 1960.

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 mai—1 noiembrie 1969 revista „Educație fizică și sport" instituie un concurs de lucrări cu teme din teoria și metodica educației fizice.

Scopul acestui concurs este :

— să îmbogățească literatura românească de specialitate ;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice ;

— să stimuleze discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN SLUJBA SĂNĂTĂȚII ȘI RECREAȚIEI.

2. CORELAȚII ÎNTRE MIJLOACELE SPECIFICE ȘI NESPECIFICE ÎN REALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE PENTRU PERFORMANȚĂ.

3. CONTRIBUȚII LA DINAMIZAREA ȘI EFICIENȚA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

4. METODE OBIECTIVE DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A EFORTULUI FIZIC ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți.

Fiecare concurent poate să prezinte una sau mai multe teme. Fiecare lucrare concurează independent.

Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

Este recomandabil să se țină seama de indicațiile următoare în legătură cu planul de prezentare a lucrărilor :

a) enunțarea problemei ;

b) analiza critică a literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea pe scurt a căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ;

c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ;

d) metodele folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

e) rezultatele obținute și interpretarea lor ;

f) concluzii cu valoare teoretică și practică ;

g) materialul bibliografic folosit.

Manuscrisul să fie bătut la mașină la două rînduri, numai pe o parte a foii, în circa 10—15 pagini (3 exemplare).

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere va fi formată din membrii colegiului de redacție. Cele mai bune lucrări vor fi premiate astfel :

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

2 mențiuni a 500 lei.

De asemenea, lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor respective. Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", str. Vasile Conta nr. 16, București, sectorul 1. De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se vor adresa redacției revistei.

noutăți olimpice

Prof. GHEORGHE ZÎMBREȘTEANU
Antrenor federal

ATLETISMUL LA CIUDAD DE MEXICO (III)

DECATLON

O probă dură, în care 14 concurenți dintre cei care au luat startul au abandonat. S-au obținut unele rezultate deosebite, cum ar fi 10.4 secunde 45.6 secunde — 7,87 m ale lui Toomey, sau 2,10 m la înălțime al lui Sloan (S.U.A.) și 2,07 m Avilov (U.R.S.S.), sau 4,85 m la prăjină a lui Smith (Danemarca) și Sloan (S.U.A.). Au fost cîteva momente de epuizare, după 400 m prăjină și, mai ales, după 1 500 m. Problema recuperării a fost foarte dificilă la această probă.

Am avut o plăcere deosebită să reîntîlnim în jurul decatloniștilor pe antrenorii sau însoțitorii lor care, cîndva, au fost adversari ai sportivilor noștri, ca : Volkov (U.R.S.S.), Schirmer (R.F.G.), Jurukov (R.P.B.), Scheurer (Elveția).

Într-o discuție, Bendlin aprecia că lupta pentru locul I se va da între Toomey, Aun și el.

Toomey, care și-a adus aminte cu plăcere de concursul de la Poiana Brașov, a scos din sacoșă cîteva fotografii de la South Lake Tahoe (tabăra de altitudine a S.U.A.), spunînd că cele două locuri seamănă și sînt la fel de frumoase.

După prima zi se părea că Toomey va depăși recordul mondial dar oboseala i-a stînjenit coordonarea și rezultatele la probele tehnice din ziua a doua au fost mai slabe.

Educație fizică și sport, nr. 4/1969, pag. 53

Tabelul nr. 1

DECATLON

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	Rezultatul	Rezultatul fiecărei probe 18 – 19 X	Rezultatul anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	W. TOOMEY	S.U.A.	8.193	10.4 - 787 - 13,75 - 195 - 45.6 14.9 -43.68 - 420 -62.80 -4:57.1	8.222	1	29	187	87
2	J. WALDE	R.F.G.	8.111	10.9 - 7.64 - 15.13 - 201 - 49.0 14.8 -43.54 - 430 - 71.62 - 4:58.5	7.831	9	26	191	91
3	K. BENDLIN	R.F.G.	8.064	10.7 - 7.56 -14.74 - 180 - 48.3 15.0 -46.78 - 460 - 75.42 -5:09.8	8.086	2	25	178	91
4	N. AVILOV	U.R.S.S.	7.909	10.9 - 764 - 13.41 - 207 - 49.9 14.5 -46.64 - 410 - 60.12 - 5:00.8	7.905	6	20	190	82
5	J. KIRST	R.D.G.	7.861	10.5 - 761 - 16.43 - 198 - 50.2 15.6 -46.89 - 415 - 57.02 - 5:20.1	7.861	8	21	189	94
6	T. WADDELL	S.U.A.	7.720	11.3 - 7.47 - 14.45 - 201 - 51.2 15.3 -43.73 - 450 - 63.70 - 5:04.5	7.706	12	31	187	82
7	R. SLOAN	S.U.A.	7.692	11.2 - 6.72 - 10.07 - 210 - 51.0 15.5 -45.58 - 485 - 49.90 - 4:44.0	7.800	11	22	186	81
8	S. SMIDT	DANEMARCA	7.648	10.9 - 7.17 - 13.03 - 195 - 50.2 14.9 -41.07 - 485 - 46.80 - 4:41.3	7.603	16	23	185	83

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Probă foarte populată, 39 de participanți disputîndu-și calificarea la 2,14 m. Acesta a fost unul din cele mai „tari" standarduri.

Calificarea s-a desfășurat la două stachete simultan și standardul de 2,14 m a fost trecut numai de 6 săritori. În această situație au fost calificați și toți cei cu 2,12 m, în număr de 7. Au pierdut calificarea o serie de „nume" cum ar fi : Boyce — Australia — 2,21 m ; Elliot — Franța — 2,17 m ; Lundmark — Suedia — 2,17 m ; Bolșov — U.R.S.S. — 2,16 m ; Alexa — R.S.C. — 2,15 m etc.

Favoriți erau Carruthers — S.U.A. și Gavrilov — U.R.S.S. Dar concursul a fost dominat de D. Fosbury — S.U.A. atît prin tehnica nouă pe care a arătat-o, cît și prin rezultat.

Tabelul nr. 2

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	200	3	6	20.X. ora 14³⁰ 9	12	14	16	18	20	22	24	Rezultat 19 X. ora 10⁰⁰	Rezultat în calificări	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	R. FOSSBURY	S.U.A.	R	+	R	+	R	+	R	+	+	+	00+	224	214	221	1-4	21	193	83
2	D. KARUTHERS	S.U.A.	R	R	R	+	R	00+	R	00+	+	0+	000	222	214	221	1-4	23	196	93
3	V. GAVRILOV	U.R.S.S.	+	+	+	+	+	+	+	—	+	000		220	212	220	5	22	191	75
4	V. SKVORTOV	U.R.S.S	R	+	0+	+	00+	+	00+	000				216	214	218	7	23	187	82
5	R. BROWN	S.U.A.	R	+	R	+	R	+	R	000				214	212	221	1-4	18	193	89
6	G. CROSA	ITALIA	+	R	0+	+	+	+	000					214	214	212	—	21	174	79
7	G. SPIELVOGER	R.F.G.	R	R	+	+	00+	0+	000					214	212	215	11-12	24	191	86
8	L. PECKHAM	AUSTRALIA	R	+	+	+	0+	000						212	214	213	14-18	24	192	83
—	C. DOSA	ROMÂNIA												—	203	206	—	17	190	70

Fosbury are un elan rapid, plecînd perpendicular pe stachetă însă, şerpuind, ajunge paralel cu aceasta ; bate pe piciorul drept întorcînd spatele stachetei. Nu foloseşte piciorul stîng în avîntare. Face o săritură lungă, atacă stacheta cu spatele şi plonjează înapoi, aterizînd pe ceafă.

După ce a trecut din a treia încercare 2,24 m a făcut următoarele trei încercări la 2,29 m — toate nereuşite. Fosbury şi-a propus totuşi să atace recordul mondial de 2,28 m al lui V. Brumel.

Faţă de perfecţiunea tehnică, dar mai ales faţă de cea a pregătirii fizice arătate de Brumel, încă din 1963, tehnica lui Fosbury seamănă cu o joacă de copil. Şi totuşi....

Bineînţeles că s-au dat explicaţii asupra acestei tehnici.

Se consideră pozitiv faptul că o mai mare parte din forţa de desprindere este folosită pentru înălţarea corpului şi doar o mică parte pentru răsturnarea lui. În tehnica lui Fosbury sînt mai puţine rotări în jurul axelor corpului, decît la rostogolirea ventrală. Bătaia se poate face mai uşor în condiţiile unei viteze mai mari, blocarea fiind mai puţin dură decît la „ventrală". Întreaga săritură este mai curgătoare.

Trebuie amintit şi faptul că Fosbury a încercat să înveţe rostogolirea ventrală dar, avînd bine întipărită tehnica pe care el şi-a imaginat-o şi a repetat-o cu convingere, nu a mai reuşit.

Este posibil ca şi tartanul, care nu prea i-a ajutat pe ceilalţi să corespundă mai bine genului de „bătaie" (în viteză).

Stilul lui Fosbury a apărut ca o noutate interesantă, ca o curiozitate atractivă şi a fost primit cu plăcere de către spectatori.

Toţi ceilalţi sportivi au folosit rostogolirea ventrală, bătînd pe piciorul stîng, dar şi pe dreptul.

S-a mai remarcat faptul că majoritatea săritorilor au folosit în antrenament, în mod intens, halterele. Australienii au făcut genuflexiuni complete cu peste 200 kg, ceea ce este foarte mult.

Dosa — România — cel mai tînăr concurent, a trăit atmosfera unui mare concurs. Credem că experienţa acumulată cu acest prilej îl va ajuta pe acest tînăr talentat.

SĂRITURA CU PRĂJINA

Din 23 de participanţi, 15 au trecut peste stacheta ridicată la 4,90 m. Nu s-au calificat Carrigan — S.U.A. — record personal 5,18 m şi Lehnertz — R.F.G. (al treilea la Tokio). Carrigan, la a treia încercare (la 4,90 m) a trecut mult peste stachetă, însă prăjina a trecut pe sub stachetă şi, în consecinţă, încercarea a fost nereuşită. El are numai 17 ani. Patru săritori au intrat direct la 4,90 m, reuşind din prima încercare. La aceeaşi înălţime Seagren a trecut din cea de a doua. Pennel — S.U.A., care la încălzire nu a reuşit să facă nici măcar o singură săritură (din cauza dereglării elanului) a intrat direct la 4,90 m şi a trecut din prima încercare.

Tabelul nr. 3

SĂRITURA CU PRĂJINA

Clasament	Numele şi prenumele	ŢARA	460	80	90	500	16.X ora 12,30				25	30	35	40	Rezultat 14.X. ora 10,00	Rezultat calificări	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
							5	10	15	20									Virsta	înălţimea	Greutatea
1	B. SEAGREN	S.U.A.	–	–	–	–	+	–	–	0+	–	+	–	0+	540	490	541	1	22	183	80
2	C. SCHIPROVSKI	R.F.G.	–	–	+	+	–	+	–	+	0+	+	0+	0+	540	490	518	11	26	176	69
3	W. NORDWIG	R.D.G.	–	–	–	0+	–	–	–	+	–	+	+	00+	540	490	532	3	25	184	72
4	C. PAPANICOLAU	GRECIA	–	+	–	+	–	–	+	–	0+	0+	+	000	535	490	525	6	27	182	70
5	J. PENNEL	S.U.A.	+	–	–	–	+	–	–	0+	–	0+	00+	000	535	490	528	4	28	180	80
6	C. BLIZNEŢOV	U.R.S.S.	+	–	+	–	–	+	–	+	–	0+	000		530	490	524	8	27	191	87
7	H. D'ENCAUSSE	FRANŢA	–	–	–	+	–	–	0+	–	+	–	000		525	490	537	2	25	180	72
8	H. ENGEL	R.F.G.	–	+	–	00+	–	0+	–	–	+	–	000		525	490	–	–	21	186	74

Concursul a durat peste 7 ore, timp în care s-au făcut 59 de sărituri reușite și 74 nereușite.

Cu excepția lui Mustakari (Finlanda — 5,19 m), care a doborît de trei ori la 4,80 m, toți ceilalți 14 săritori au trecut peste 5 m. La Tokio, numai patru atleți au reușit acest lucru.

Cu 5,20 m nu s-a intrat între primii 8, iar cu 5,10 m nici între primii 11. În concluzie, se poate aprecia că la această probă s-a ajuns la o valoare deosebit de ridicată.

La 5,35 m au încercat încă 7 săritori. Seagren a renunțat la această înălțime. Pennel a trecut din a treia încercare, Schiprowski din cea de a doua, iar Papanicolau și Nordwig din prima. Blizneţov — U.R.S.S., Engel — R.F.G. și D'Encausse — Franța au părăsit concursul.

La 5,40 m au rămas în concurs numai 5 atleți și toți au doborît din prima încercare. Tensiunea era ridicată, Papanicolau și Nordwig, care ar fi fost favorizați de încheierea concursului la această înălțime, au doborît și la cea de a doua încercare. Seagren și Schiprowski au trecut din a doua încercare. Această reușită a lor a adus o răsturnare a situației. Nordwig a trecut și el la ultima încercare, iar Papanicolau — Grecia și Pennel au ieșit din concurs.

La 5,45 m, Nordwig a avut cele mai bune încercări dar, ca și ceilalți, a ratat de trei ori și, astfel, a trecut pe locul al III-lea.

O mare surpriză (chiar și pentru el) a fost evoluția lui Schiprowski (locul al II-lea), care venea la acest concurs cu un record personal de 5,18 m. După 5,20 m, a trecut mereu stacheta care se ridica cu cîte 5 cm, pînă la 5,40 m, bucurîndu-se intens pentru recordurile personale pe care le înregistra, ca și cum fiecare din ele ar fi fost ultimul. Și astfel, a ajuns recordman european.

Cea mai înaltă priză a avut-o Nordwig (4,70). Cel mai lung elan l-a avut Seagren — circa 45 m.

O caracteristică tehnică a fost folosirea cu multă îndemînare a elasticității prăjinii, atît la „intrare", cît și la dezdoire. Atleții lăsau impresia că zboară în sus, în continuarea dezdoirii, fără a coborî picioarele și fără a se îndepărta de prăjină.

Schiprowski îndoia cel mai mult prăjina, grăbind răsturnarea.

Dintre cei doi „stîngaci", Papanicolau și D'Encausse, primul a fost într-o formă bună și puțin a lipsit să producă o surpriză. D'Encausse era dezordonat în răsturnare și în întoarcere, ajungînd dezechilibrat deasupra stachetei și dînd drumul prea devreme prăjinii.

În tot concursul nu s-a rupt nici o prăjină și nu s-a întîmplat nici un accident. Aceasta a contribuit la impresia generală foarte frumoasă.

SĂRITURA ÎN LUNGIME

Este proba în care a evoluat fenomenalul R. Beamon.

Față de rezultatele foarte bune din anul olimpic, cifra de 7,65 m cît reprezenta standardul de calificare nu ar fi fost mult. Totuși, s-au calificat 17 concurenți, însă cu multe emoții. Cel mai greu a obținut calificarea L. Davies — Anglia (campionul de la Tokio) 8,23 m în anul 1968, Stalmach — Polonia 8,11 m în același an și, mai ales, R. Beamon — 8,33 m pînă la acest concurs. Beamon a reușit să se califice numai la ultima încercare.

După ce Boston a reușit 8,27 m din prima încercare, colegul său, R. Beamon a sărit în jurul a 8,50 m dar cu puțin depășit. Beamon și-a păstrat însă calmul. A doua săritură a acestuia a fost depășită mai vizibil, cu toate că a fost efectuată cu mai multă prudență. A fost un moment de panică. Beamon n-a mai avut răbdare să se îmbrace și nici să stea liniștit într-un loc. Boston îl încuraja și încerca să-i susțină moralul. Cînd i-a venit din nou rîndul, Beamon a lăsat la o parte semnele de control, s-a dus mai înapoi cu 10 m și a pornit, accelerînd prudent. Cu o bătaie mult înaintea pragului, a sărit totuși 8,19 m. În condiții normale, această săritură ar fi putut să fie în jur de 8,60 m

În finală, el a reușit însă ceea ce s-a văzut și revăzut de multe ori, acea săritură fenomenală de 8,90 m. Și aceasta a fost o săritură diferită de stilul Beamon. Zborul a fost dezechilibrat răsucit spre stînga.

După aterizare, Beamon a ieșit din groapă, sărind în continuare pe două picioare ca un cangur. Simțise ceva deosebit. Cei din tribune, după un strigăt

spontan de uimire au amuțit și apoi au început să-și manifeste zgomotos entuziasmul. Sistemul optic de măsurare era aranjat numai pînă la 8,60 m, astfel că a devenit inutil. Mulți dintre oficialii de pe stadion s-au adunat în jurul pragului. Tîrziu, a fost adusă o ruletă iar măsurătoarea a durat neobișnuit de mult. Din grămada strînsă în jurul ruletei, Beamon a sărit în sus de bucurie. Ceilalți au rămas ca paralizați. Beamon a înțeles că este un record mondial, neștiind însă adevărata lui valoare. Pe tablă s-a afișat acea cifră mirculoasă, la care toți se uitau și nu le venea să creadă. Concursul, în continuare, parcă nu-și mai avea rostul.

Beamon a stat apoi pe o bancă, întrebîndu-se dacă ceea ce se petrecea era vis sau realitate.

Tabelul nr. 4

SĂRITURA ÎN LUNGIME

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	18. X. ora 15^{30}						Rezultat	Rezultat calificări (16/5) 17. X. ora 10^{30}	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	R. BEAMON	S.U.A	890	804	R	R	R	R	890	819/3	833	1	22	191	70
2	K. BEER	R.D.G.	797	819	D	762	D	D	819	777/1	809	5	26	175	76
3	R. BOSTON	S.U.A.	816	805	791	D	D	797	816	827/1	804	9	29	187	75
4	I.T.OVANESIAN	U.R.S.S.	812	809	D	D	810	808	812	774/1	828	2	30	186	76
5	T. LEPIK	U.R.S.S.	782	809	763	736	784	775	809	791/1	792	12	22	193	85
6	A. CRAWLEY	AUSTRALIA	D	801	D	780	D	802	802	771/2	788	15	27	183	76
7	J. PANI	FRANȚA	794	797	769	758	761	D	797	791/1	808	6	22	175	70
8	A. STALMACH	POLONIA	771	794	788	775	775	784	794	770/3	811	4	26	185	73

Majoritatea concurenților au fost evident impresionați. Boston n-a mai putut riposta lui K. Beer — R.D.G. care a sărit, din cea de a doua încercare, 8,19 m. Primii șase au sărit peste 8 m. L. Davies — Anglia — nu a intrat în primii 8.

Beamon, în elan, lasă impresia că plutește. Ultimii pași au o aritmie pronunțată. În penultimul pas, Beamon se grupează, ghemuindu-se și apoi țîșnește spre prag și spre groapă. Această particularitate în comportare m-a făcut să o denumesc, convențional, „bătaie dublă". Gruparea maximă este făcută în timpul penultimului pas. De aici centrul general de greutate urcă treptat. Acest ultim pas este mai lung decît penultimul. Piciorul de bătaie se așază întins pe prag și, printr-o îndoire redusă și scurtă, săritorul execută desprinderea. Piciorul de avîntare este cu genunchiul bine ridicat. În zbor, Beamon execută o pășire de doi pași și jumătate. Puțin după jumătatea zborului, el pregătește aterizarea ridicînd picioarele întinse deasupra nivelului bazinului. În compensație, Beamon aduce brațele întinse în jos, între picioare. Aterizarea este făcută fără „scurgerea" corpului înainte-lateral, însă corect și echilibrat.

Săritura lui Beamon a beneficiat și de ajutorul unui vînt de exact 2 m/sec.

După prima lui încercare a început o ploaie torențială, necruțătoare, care a încurcat evoluția probei, făcînd-o să se stingă treptat. Următorii trei clasați au avut cele mai bune sărituri pe timp calm.

TRIPLUSALT

Probă cu mulți concurenți (34), cu un standard destul de slab. Totuși acestui standard i-au făcut față cu greu 13 săritori. Numai patru au reușit să sară peste 16,10 m din prima încercare. Săritori favoriți în lupta pentru primele locuri, ca Pousi — Finlanda — 17,00 în acest an, Neuman — R.D.G. — 16,82, Csheuk — R.D.G. — 16,62, Sauer — R.F.G. — 16,47, Zolotariev — U.R.S.S. — 16,67 etc. au ieșit din concurs. În schimb, Prudencio — Brazilia, Dia — Senegal, necunoscuți pînă la Mexic, au ieșit în evidență.

Gentile — Italia, după ce a depășit prima încercare, la a doua și-a dat seama că nu-i va „ieși pragul" nici de data aceea. Atunci a scurtat pașii, a bătut la circa 50 cm de prag și a sărit. Cred că în timpul primilor doi pași, care nu aveau nimic ieșit din comun, și-a amintit că trebuie să se califice. A executat un al treilea pas, în a cărui bătaie am avut impresia că a avut arcuri în pantofi, sau că a bătut pe o trambulină elastică. A fost un pas de aproape 7 m și săritura a măsurat 17,10 m — nou record mondial.

Considerăm că prin această săritură s-a deschis o eră nouă în triplusalt și mai credem că Gentile poate fi primul capabil să depășească 18 m.

Tartanul, de care pînă la Mexic au beneficiat foarte puțini a început să-și „dezvăluie" secretul.

După calificări antrenorii și ziariștii italieni nu vorbeau decît despre acest fenomen. Expansivi, gălăgioși, entuziaști. Imaginați-vă însă cum s-au putut manifesta cînd (nu se așteptau ca Gentile să repete figura; unii considerau chiar că nu va intra în primii 8), în prima încercare din finală, el a reușit 17,22 m. Majoritatea specialiștilor înclinau să creadă terminat concursul. Dar, de fapt, de abia începuse, căci au urmat încă trei îmbunătățiri succesive ale recordului mondial. Una dintre acestea este a lui Prudencio care cu rezultatul de 17,27 m, a schimbat recordul mondial pentru cîteva minute.

Saneev a avut totuși puterea să se mobilizeze, și, în ultima încercare să cîștige ducînd recordul la 17,39 m.

De 11 ori s-a sărit peste 17 m (inclusiv săritura de la calificări) dintre acestea de 9 ori peste recordul mondial de 17,03 al lui I. Schmidt — Polonia.

A fost o probă frumoasă, cu o desfășurare plină de surprize și, ceea ce a impresionat, într-o atmosferă de sportivitate exemplară.

TRIPLUSALT

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	17. X. ora 15 00						Rezultat	Rezultat calificări 16. X. ora 10 00	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	V. SANEEV	U.R.S.S.	16.49	16.84	17.23	17.02	16.81	17.39	17.39	16.22/1	16.87	2	23	187	82
2	N. PRUDENCIO	BRAZILIA	16.33	17.05	16.75	D	17.27	17.15	17.27	16.46/2	15.17	–	24	180	67
3	G. GENTILE	ITALIA	17.22	D	D	D	16.54	D	17.22	17.10/2	16.74	6	25	186	85
4	A. WALKER	S.U.A.	16.43	16.45	16.77	16.48	D	17.12	17.12	16.49/1	16.81	4	27	188	73
5	N. DUTKIN	U.R.S.S.	16.15	16.70	16.37	16.73	17.09	16.53	17.09	16.15/12	16.77	5	21	178	78
6	P. MAY	AUSTRALIA	15.48	16.58	16.51	17.02	D	R	17.02	16.32/1	16.21	18	24	196	82
7	J. SCHMIDT	POLONIA	16.06	16.77	D	16.66	D	16.89	16.89	16.19/2	16.55	10	33	184	77
8	M. DIA	SENEGAL	16.71	16.48	15.44	16.73	16.64	15.83	16.73	16.58/1			28	192	85
13	S. CIOCHINĂ	ROMÂNIA	D	D	16.62	–	–	–	15.72	16.21/3	16.50	11	29	179	70

Cu toate că tartanul menajează picioarele și unii săritori de forță ar fi tentați să creadă că pe viitor le va aduce avantaje, noi sîntem de altă părere. Considerăm că săriturile bazate pe viteză, în care atacul pistei este făcut cu multă îndemînare, pentru că tartanul să nu „înghită" și să anihileze energia săritorului, vor fi mai indicate pentru obținerea unor rezultate mari. Desprinderile vor trebui efectuate însă în mare viteză.

În această probă frumoasă, vîntul a avut un rol important. Săriturile de 17,12 — Walker și 17,09 — Dudkin au avut un vînt favorabil de 2,5 și respectiv 3,0 m/sec. Saneev — 17,39, Prudencio 17,27 m, May — 17,02 m, au beneficiat de exact 2,0 m/secundă. Numai 17,22 m ai lui Gentile au fost realizați pe timp calm.

Din aceste motive am apreciat rezultatul lui Saneev numai ca „foarte bun".

Ciochină, refăcut după accidentul din iarnă și mereu sîcîit de alte concursuri, a trebuit să se folosească de trei încercări pentru a se califica. În finală însă, cu glezna șubrezită el n-a mai fost capabil de luptă.

ARUNCAREA GREUTĂȚII

Proba „uriașilor" nu a fost deosebit de interesantă. Se punea numai întrebarea cu ce rezultat va cîștiga R. Matson. Acesta pierduse, la mare luptă, medalia de aur la Tokio și a trebuit să aștepte 4 ani pentru a o cuceri. Mai era interesantă riposta sovieticului Gușcin care, la 3 octombrie, reușise (cu 20,28 m) un nou record european.

Calificările s-au ținut în două grupe, succesiv, ca și la disc, suliță și ciocan.

La calificări, R. Matson a aruncat, din prima încercare, 20,68 m. S-a mai remarcat „veteranul" probei — Colnrad — Franța, care a îmbunătățit recordul țării realizînd 19,57 m.

Tabelul nr. 6

ARUNCAREA GREUTĂȚII

Clasament	NUMELE	ȚARA	14. X. ora 15 30						Rezultat	Rezultat calificări (18.90) 13. X. ora 10.00	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	MATSON	S.U.A.	20.54	20.09	18.67	20.15	20.02	20.18	20.54	20.68/1	21.30	1	23	200	120
2	WOODS	S.U.A.	20.12	D	D	R	19.19	D	20.12	19.79/1	20.73	2	25	200	127
3	GUSCIN	U.R.S.S.	20.09	19.45	19.69	D	D	19.41	20.09	19.88/1	20.28	4	28	192	120
4	HOFFMAN	R.D.G.	20.00	19.33	19.75	19.68	19.85	19.86	20.00	19.75/2	20.10	6	27	189	120
5	MAGGARD	S.U.A.	19.43	19.33	18.46	18.19	19.15	D	19.43	19.26/2	20.53	3	28	191	118
6	KOMAR	POLONIA	18.66	19.28	18.54	D	D	19.21	19.28	19.09/1	19.52	9	28	195	115
7	GRABE	R.D.G.	18.20	18.74	19.03	17.43	17.66	18.34	19.03	19.15/3	19.73	7	26	192	112
8	BIRLENBACH	R.F.G.	18.80	18.48	D	18.13	18.67	D	18.80	19.43/1	20.18	5	28	202	120

A surprins eșecul lui V. Varju, campionul european, care cu 18,86 m a pierdut calificarea în favoarea lui Teale — Anglia, pentru 1 cm. Teale a aruncat 18,87 m, performanță sub standardul de 18,90 m, dar s-a calificat, fiind al 12-lea.

Cu toate că Matson n-a aruncat nici în finală mai bine decît în calificări, locul nu i-a fost periclitat. Gușcin a pierdut locul al II-lea pentru numai 3 cm.

Din punct de vedere tehnic n-am remarcat nici o noutate.

Toți sportivii au aruncat mai slab decît rezultatele anterioare concursului și credem că nu altitudinea a fost de vină.

ARUNCAREA DISCULUI

Pe J. Silvester l-am cunoscut încă din 1963, din meciul „giganților" de la Moscova. A impresionat prin explozivitatea piruetei sale. Apoi a stat în plutonul celor mai buni pînă în 1968, cînd s-a detașat categoric, cu recordul de 68,40.

Înainte de începerea probei i-am cerut părerea asupra concursului. Foarte sigur și imediat, ne-a spus că va cîștiga Oerter care a intrat în formă și este constant la 64—65 m. Am bănuit că nici el nu crede ceea ce afirmă și încearcă să evite o autoapreciere. Nu știm ce să credem, dar desfășurarea evenimentelor au adeverit cele spuse de el.

Oerter, care la Melbourne avea 20 de ani și cîștiga primul titlu olimpic, în ciuda accidentelor și a unor adversari puternici, a mai cîștigat încă de trei ori. La Mexic, victoria sa a fost o surpriză, deoarece venea cu numai 62,74 m și locul al VI-lea în lume.

Milde și Losch — R.D.G. și-au repetat rezultatele din anul olimpic și astfel au ocupat locuri foarte bune.

Danek, cel mai emotiv dintre toți, a reușit, de data aceasta, să nu facă greșeli și să ocupe un meritat loc III.

ARUNCAREA DISCULUI

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	15.X. ora 15⁰⁰						Rezultat	Rezultat calificări (58.00) 14.X. ora 10⁰⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	AL. OERTER	S.U.A.	61.78	D	64.78	62.42	64.74	64.04	64.78	59.36/1	62.74	6	32	193	123
2	L. MILDE	R.D.G.	62.44	63.08	62.58	59.98	60.24	58.00	63.08	60.36/1	63.32	4	34	195	105
3	L. DANEK	CEHOSLOVACIA	60.62	D	62.92	D	61.28	61.34	62.92	59.34/1	62.78	5	31	193	112
4	M. LOSCK	R.D.G.	62.12	61.68	60.34	59.48	58.94	59.50	62.12	60.40/1	62.72	7	25	197	115
5	J. SILVESTER	S.U.A.	61.10	61.78	D	D	D	60.44	61.78	63.34/1	68.40	1	31	194	111
6	G. CARLSEN	S.U.A.	58.62	59.26	59.46	59.30	52.60	58.54	59.46	59.36/1	64.14	3	23	193	109
7	E. PIATKOVSKI	POLONIA	59.40	58.46	57.66	57.52	D	58.72	59.40	58.24/1	60.54	13	32	183	95
8	M. BRUCH	R.D.G	58.94	58.02	58.12	59.28	58.50	58.34	59.28	59.08/1	61.77	10	22	199	122

În timpul încălzirii, la finală, a început ploaia. Aceasta a provocat întreruperi în desfășurarea probei și, normal, a influențat negativ obținerea unor rezultate și mai bune.

Am asistat la un antrenament de haltere al aruncătorilor din R. D. G. Nu au ajuns la maximum, dar am văzut cu cîtă ușurință au făcut serii de 5 genuflexiuni complete, cu 250 kg.

ARUNCAREA CIOCANULUI

Proba a fost de fapt al 10-lea duel al celor doi mari aruncători (Klim — U.R.S.S. și Zsivotsky — R.P.U. Pînă la Mexic, de 9 ori a învins Klim. Recordul îl avea însă Zsivotsky, încă din 1965, cu 73,74 m.

La calificări au apărut surprize. Nu s-au calificat U. Beyer — R.F.G. — Connoly — S.U.A., Hall — S.U.A. Ceilalți au depășit cu puțin standardul de calificare, Zsivotsky a reușit chiar un nou record olimpic, cu 72,60 m.

Tabelul nr. 8

ARUNCAREA CIOCANULUI

Clasament	Numele și prenumele	ȚARA	17.X. ora 15⁰⁰						Rezultat	Rezultat calificări (66.00) 16.X. ora 10,00	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	G. ZSIVOTSKY	UNGARIA	72.26	72.46	72.54	D	73.36	72.22	73.36	72.60/1	73.76	1	21	190	100
2	R. KLIM	U.R.S.S.	72.24	68.96	72.82	73.28	71.16	71.64	73.28	66.82/1	73.54	2	35	186	110
3	L. LOVASZ	UNGARIA	64.76	D	69.78	D	69.38	D	69.78	68.96/1	69.22	10	26	189	99
4	T. SUGAWARA	JAPONIA	67.24	68.12	D	69.06	69.78	61.40	69.78	67.76/1	69.02	11	30	174	84
5	S. EKSCHMIDT	UNGARIA	67.84	68.50	69.46	D	67.64	68.08	69.46	68.60/1	68.80	12	30	184	104
6	G. KONDRAȘOV	U.R.S.S.	69.08	67.00	68.64	67.10	67.98	67.70	69.08	67.56/1	70.55	?	30	188	85
7	R. THEIMER	R.D.G.	68.82	D	66.16	68.84	67.86	63.54	68.84	68.12/2	71.26	4	22	185	101
8	H. BAUMANN	R.D.G.	65.94	66.98	68.26	D	63.76	D	68.26	68.24/1	69.90	6	28	181	98

În finală, lupta a fost foarte frumoasă. Conducerea s-a schimbat de 4 ori de la unul la altul și, în cele din urmă, a terminat victorios Zsivotsky. A aruncat mai mult decît principalul său adversar cu numai 8 cm, dar suficient pentru a menține medalia de aur.

Ecksmidt — R. P. U., pe care l-am văzut ca junior la un concurs la Timişoara, este consecvent şi foloseşte patru piruete. A ajuns la un record personal bun şi un frumos loc V.

Impresionant a fost şi Sugawara — Japonia, care în ciuda gabaritului redus, s-a apropiat de 70 m. El a pierdut locul al III-lea, la egalitate cu Lovasz — R.P.U. Ambii folosesc tot patru piruete.

ARUNCAREA SULIŢEI

Cea mai capricioasă probă a celorlalte ediţii ale jocurilor olimpice a fost, de data aceasta, una dintre cele mai valoroase. Evoluţia interesantă a concurenţilor, în ciuda faptului că exista un favorit aproape singur, a fost „gustată" din plin. Nu au lipsit nici surprizele. Încă de la calificări, campionul de la Tokio, Nevala — Finlanda, nu a reuşit decît 77,90 m. Au căzut din concurs şi Nemeth — R.P.U., Coveli — S.U.A. — 86,77 m, Paama — U.R.S.S. — 83,94 m, Herings — R.F.G. — 81,04 m, rezultate realizate în anul 1968.

Standardul de 80 m (unul dintre cele mai dificile) a fost obţinut de 11 aruncători. Al 12-lea a intrat Salomon — R.F.G. cu 79,48 m.

În finală, lupta a fost palpitantă. Conducea, după prima aruncare, Kinnunen — Finlanda. Din cea de a II-a, a trecut la conducere Lusis. În a IV-a încercare însă, Kulcsar — R.P.U. — omul marilor concursuri „specialist în locul III" a luat conducerea. În a V-a aruncare, Lusis a ratat „răspunsul" şi tensiunea era în creştere. În aruncarea a VI-a însă, Lusis şi-a găsit stăpînirea de sine şi a aruncat 90,10 m. Kinnunen, parcă stimulat, a urcat pe locul al II-lea. Primii 9 concurenţi au depăşit banda care marca distanţa de 80 m.

Tabelul nr. 9

ARUNCAREA SULITEI

Clasament	Numele şi prenumele	ŢARA	16. X ora 15^{00}						Rezultat	Rezultat calificări (80,00) 15. X. ora 10,00	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălţimea	Greutatea
1	I. LUSIS	U.R.S.S.	81.74	86.34	82.66	84.40	D	90.10	90.10	83.68/1	91.98	1	29	184	89
2	J. KINNUNEN	FINLANDA	68.30	D	D	79.00	85.82	88.58	88.58	83.16/3	87.30	3	27	175	75
3	G. KULCSAR	UNGARIA	83.10	D	83.32	87.06	85.14	83.40	87.06	81.56/1	85.58	7	34	194	87
4	W. NIKICIUK	POLONIA	D	85.70	82.24	D	82.32	80.44	85.70	81.00/3	86.10	5	28	182	88
5	M. STOLLE	R.D.G.	D	76.86	81.52	84.42	D	79.72	84.42	81.88/1	85.80	6	31	185	92
6	K. NILSSON	SUEDIA	83.48	D	D	D	76.74	79.76	83.48	84.74/3	87.76	2	23	186	89
7	I. SIDLO	POLONIA	80.00	76.36	80.58	75.50	77.86	76.46	80.58	80.12/2	84.10	9	35	181	90
8	V. WARTBURG	ELVEŢIA	80.56	77.06	77.22	D	D	D	80.56	80.66/2	—	—	31	187	100

Cum în partea opusă a stadionului se desfăşurau săriturile cu prăjina, organizatorii au luat măsuri deosebite de siguranţă, contra suliţelor care aterizau destul de aproape. Într-adevăr, stadionul a devenit mic pentru performanţele suliţaşilor.

Simplitatea stilului devine tot mai caracteristică celor buni. Kinnunen, prin temperamentul său, prin viteza de execuţie, lasă impresia unui spiriduş. Kulcsar, prin stilul său cu două încrucişări, s-a dovedit acelaşi concurent de mari întreceri însă mereu „vioara a II-a". Lusis, pe lîngă faptul că s-a îngrăşat mult, arată o stabilitate, precizie şi o simplitate în mişcare impresionante.

La un antrenament al finlandezilor, Kinnunen îl tot întărîta pe Nevala cu aruncări lungi. La un moment dat, Nevala a răspuns nervos, cu o aruncare în care suliţa a ajuns în drumul de la capătul trenului de aruncări, scoţînd scîntei din pietrele pavajului. Dacă această aruncare era în cadrul întrecerilor alta ar fi fost situaţia în concurs.

Sidlo — Polonia, după 20 de ani de concursuri, a venit aici şi cu grija de a aduna... autografe pentru băieţii lui. Vîrsta (35 de ani) nu i-a permis să mai realizeze un rezultat bun.

ION POPA
Antrenor emerit

BOXERII ROMÂNI ÎN ARENA MEXICO

Boxul din ţara noastră şi-a trimis pînă în prezent reprezentanţi la şase ediţii ale Jocurilor Olimpice. Prima participare a fost la ediţia din 1936. Apoi, în 1952 la Helsinki, în 1956 la Melbourne, în 1960 la Roma, în 1964 la Tokio şi, în sfîrşit, la Mexic în 1968.

De la o ediţie la alta, numărul ţărilor şi al boxerilor participanţi a crescut considerabil. La Ciudad de Mexico, pentru cele 44 de medalii, nu mai puţin de 312 boxeri s-au perindat timp de 14 zile pe ringul din arena Mexico, susţinînd 301 meciuri — un adevărat maraton pugilistic.

Pentru a da o imagine mai clară asupra întrecerilor de box, vom arăta că la categoria cocoş, unde au participat 39 de concurenţi, pentru a intra în posesia titlului, un boxer a trebuit să obţină *şase victorii consecutive.*

Această stare de lucruri a determinat forul internaţional de specialitate să se gîndească la o nouă formulă care să simplifice pe viitor sistemul de disputare a turneului olimpic.

Meciurile din cadrul întrecerilor de box s-au caracterizat printr-un dinamism deosebit, fiecare boxer aruncînd în luptă tot potenţialul fizic, tehnic si tactic de care a dispus. În acest stil de luptă s-au evidenţiat boxerii din Africa, Asia şi America. Aceştia s-au remarcat printr-o rezistenţă şi o dîrzenie deosebită pe parcursul întregului turneu.

O caracteristică a turneului a constituit-o tehnica aproape perfectă. Am asistat astfel la acţiuni tehnico-tactice foarte variate, care au contribuit la ridicarea nivelului valoric al întrecerilor.

Preocuparea pentru executarea unor lovituri decisive s-a observat la majoritatea boxerilor participanţi la turneul olimpic. În acelaşi timp, cei mai valoroşi boxeri au folosit cu succes, ca mijloc de apărare, eschivele laterale şi rotative, însoţite de lovituri izolate sau în serie.

Un alt procedeu tehnico-tactic folosit cu multă eficacitate a fost pasul scurt înapoi (pentru evitarea loviturilor) urmat de contralovitură puternică sau de serie de lovituri. Majoritatea acţiunilor au fost executate în viteză şi cu o mare frecvenţă a loviturilor.

Boxerii europeni au fost mai lenţi, iar meciurile lor au fost presărate cu mai multe pauze între acţiuni. Ei au folosit mai puţin eschivele şi mai mult blocajul sau deplasările. În concluzie, europenii au avut o tehnică mai simplă, mai raţională, dar destul de eficace.

Aceasta este prima ediţie a J. O. în care boxerii europeni n-au mai obţinut majoritatea din numărul total de medalii puse în joc. Ei au obţinut numai 20 de medalii, dintre care două au fost cîştigate de către boxerii români.

În această mare competiţie, boxerii noştri au avut o comportare bună. Cu excepţia lui Aurel Simion, toţi boxerii români au fost învinşi de către campionii olimpici sau de către finalişti.

Iată un scurt bilanţ al participării noastre :

— boxeri participanţi	— 9
— meciuri susţinute	— 25
— victorii	— 16
— înfrîngeri	— 8 (Monea, în finală, n-a boxat)
— medalii	— 2 (Ion Monea — argint, Calistrat Cuţov — bronz).

Educaţie fizică şi sport, nr. 4/1969, pag. 62

Deşi condiţiile de pregătire la altitudine (Piatra Arsă) de care au beneficiat boxerii noştri sînt mult diferite de cele ale Mexicului, totuşi această pregătire a fost foarte utilă. Ea a permis boxerilor noştri să se adapteze mai rapid şi mai uşor la condiţiile Mexicului.

De asemenea, de un real folos a fost pentru boxeri participarea la cele trei „Săptămîni preolimpice".

Anticipînd numărul mare de participanţi la aceste întreceri, ca şi valoarea turneului, pregătirile boxerilor noştri au fost efectuate în aşa fel încît să se facă faţă cu succes competiţiei.

S-a urmărit ca sportivii să posede o pregătire fizică superioară, pentru a putea duce lupta într-un ritm susţinut pe parcursul celor trei reprize şi de-a lungul întregului turneu.

S-a lucrat pentru corectarea şi perfecţionarea unor procedee tehnico-tactice eficace pentru fiecare boxer în parte, ţinîndu-se seama de particularităţile lor individuale şi de cunoştinţele mai vechi.

De asemenea, s-a urmărit corectarea unor greşeli în execuţia diferitelor procedee tehnico-tactice.

Toate aceste obiective de pregătire au fost eşalonate pe etape bine stabilite, folosindu-se următoarele mijloace :

Pregătire fizică

— Alergări (în tempo moderat), crosuri cu sprinturi scurte, sprinturi repetate cu pauze.
— Exerciţii de gimnastică cu mingi medicinale.
— Exerciţii de gimnastică cu gantele de 1—3 kg.
— Exerciţii de gimnastică acrobatică.
— Exerciţii de gimnastică cu extensoare.
— Jocuri sportive (baschet, fotbal pe teren redus, handbal).
— Excursii.

Pregătire tehnico-tactică

— Studiu individual.
— Studiu în perechi.
— Lecţii la mănuşi cu antrenorul.
— Luptă condiţionată la mănuşi.
— Luptă liberă la mănuşi.
— Lucru la aparate (sac, pernă de perete, minge pară umplută).
— Sărituri la coardă.
— Box cu umbra.
— Exerciţii de gimnastică la sol pentru centura abdominală.

Cu toate că pregătirile s-au efectuat cu multă atenţie şi conştiinciozitate, în timpul desfăşurării competiţiei s-au putut constata o serie de deficienţe în comportarea boxerilor români. Aceste lipsuri i-au oprit pe unii dintre pugiliştii noştri din drumul lor spre podium.

Principalul neajuns a fost absenţa din bagajul de cunoştinţe al boxerilor noştri a unor mijloace de apărare activă şi lipsa cunoştinţelor tehnico-tactice în lupta de aproape.

În timp ce sportivii străini (cei mai valoroşi) blocau, eschivau sau se deplasau cînd erau atacaţi şi „răspundeau" cu contralovituri izolate sau în serie, sportivii noştri nu procedau astfel, dînd posibilitate adversarului să-şi desfăşoare acţiunile.

O altă lipsă a boxerilor noştri, ca şi a celor mai mulţi dintre colegii lor din Europa, este aceea că ei se aruncă în atac cu o lovitură izolată, dată cu toată forţa (lovitură pe care adversarul o poate uşor evita) în loc să pregătească atacul cu paşi mici şi lovituri uşoare, înşelătoare. După cum se ştie, acest din urmă procedeu oferă posibilitatea boxerului care-l aplică să-şi găsească poziţia cea mai favorabilă pentru a dezlănţui atacul şi, firește, să-l termine cu o lovitură decisivă.

În box, ca şi în alte sporturi, există o serie întreagă de subtilităţi care pot fi folosite pentru a scăpa din situaţii dificile, sau pentru a anihila acţiunile adversarului. De pildă, sînt situaţii cînd un boxer este surprins cu o lovitură şi pus în dificultate. În acel moment, de cele mai multe ori adversarul caută să folosească

prilejul pentru a-și crea avantaj. În asemenea momente, boxerul zdruncinat trebuie să caute să evite prelungirea atacului adversarului, prin : ducerea brațelor peste cele ale adversarului, sau sub brațele acestuia, lipirea de adversar pentru a-l împiedica să mai acționeze, pînă ce trece momentul critic ș.a.

Din păcate, nu toți sportivii noștri cunosc aceste lucruri, sau, dacă le cunosc, nu știu să le aplice. Într-o asemenea situație a fost eliminat din concurs campionul european Nicolae Gîju, pierzînd înainte de limită în meciul cu ugandezul Mukwanga.

Acest fapt trebuie să constituie un semnal de alarmă pentru antrenorii noștri în perioada de instruire a boxerilor începători. Munca de inițiere a tinerilor boxeri trebuie să se desfășoare cu mai multă temeinicie și avînd totdeauna în vedere perspectiva. Numai astfel boxerii noștri pot deveni sportivi de mare performanță și nu așa cum se întîmplă adesea azi, cînd la nivelul lotului național trebuie să ne preocupăm de eliminarea unor deprinderi greșit însușite și nu de perfecționarea tehnicii și de obținerea formei sportive.

Participarea în număr mare a boxerilor noștri la această ediție a Jocurilor Olimpice a fost deosebit de utilă. Pe de o parte, pentru că mai mulți boxeri tineri au putut lua contact cu produsul cel mai bun al boxului mondial, iar pe de altă parte datorită faptului că unul dintre ei, Calistrat Cuțov, a și reușit să obțină o prețioasă medalie.

Timp de două săptămîni am avut prilejul să urmărim antrenamentele diferitelor delegații (S.U.A., Italiei, Japoniei, Cubei, Ugandei ș.a.) și chiar să efectuăm antrenamente comune, atît de pregătire fizică specifică, cît și de pregătire tehnico-tactică.

Comparînd felul în care celelalte echipe își efectuau pregătirea la Mexic cu antrenamentele noastre, cîteva aspecte ni s-au părut mai interesante. Astfel, majoritatea boxerilor străini (ne referim la cei de o valoare mai ridicată) făceau antrenamentele de pregătire fizică la ore matinale (ora 6). În afara exercițiilor de gimnastică specială, box cu umbra, pe care le efectuau timp de 15—20 de minute sub formă de încălzire, majoritatea acestor echipe făceau mult footing (alergare însoțită de mișcări de box). Multe dintre aceste antrenamente aveau loc pe terenurile din împrejurimile orașului, la o înălțime de 3 000—3 200 de metri. Același lucru l-au făcut și boxerii noștri. Asemenea antrenamente s-au efectuat și în satul olimpic, sau în împrejurimi.

Pregătirea specifică a acestor boxeri diferă însă de ceea ce facem noi în această direcție. Volumul și intensitatea în antrenamentele lor specifice sînt mult mai mari. De pildă, lupta liberă la mănuși este mult mai dură. Cele 3 și chiar 4 reprize de luptă liberă pe care le fac *sînt mai dure chiar decît meciul în sine.* Aceste reprize, efectuate cu mănuși mari, cu cască, cu cochilie, sînt duse într-un ritm foarte susținut, cu intensitate maximă, fără menajamente.

După acest mare efort, ei capătă o pauză de 4—5 minute, în care fac exerciții de respirație, studiu în fața oglinzii sau la mingea pară, pînă la revenirea organismului.

Ceea ce m-a surprins este faptul că, după acest efort intens, antrenamentul nu se încheie. Urmează apoi două reprize de lucru la sac, în care brațele și trunchiul sînt angrenate într-un efort mare, picioarele efectuînd puține deplasări.

Acestor două reprize a 3 minute, în care s-a lucrat mult cu brațele, le urmează alte două reprize de sărituri la coardă, cu sprinturi scurte la fiecare minut. Sprinturile sînt foarte susținute. Ultima repriză este efectuată la mingea pară cu platformă, aparat care solicită brațele la un efort în foarte mare viteză.

După toate aceste reprize urmează o pauză de 10—15 minute, în care se fac exerciții de relaxare și repetarea la sac sau în aer liber a unor serii de lovituri sau acțiuni. În aceste exerciții efortul este din ce în ce mai scăzut.

În încheiere se efectuează gimnastica pentru dezvoltarea musculaturii abdominale — circa 10 minute — apoi 5—8 minute exerciții de relaxare și dușul respectiv. *N-am văzut nici un boxer (dintre cei de valoare) care să nu efectueze exerciții de relaxare înainte de a pleca din sală.*

Aceste antrenamente, cu volumul și intensitatea de care aminteam mai sus, s-au făcut pînă cu 5—6 zile înaintea primului meci. În ultimele zile, volumul a scăzut pînă la 4 reprize a 3 minute, păstrîndu-se intensitatea mare, cu accent pe lucru în viteză.

Că așa a fost bine, că boxerii respectivi (ținînd cont de temperamentul lor) s-au acomodat unui astfel de efort ne-au dovedit-o rezultatele obținute de

boxerii americani, cubanezi și ugandezi. Dacă acest sistem de pregătire va fi bun și pentru noi, ne vom convinge într-un viitor apropiat, cînd îl vom experimenta și noi.

O mare surpriză pentru toți specialiștii au constituit-o boxerii cubanezi, a căror ascensiune am avut prilejul să o semnalăm încă din anul 1967, la București, cu ocazia meciului România-Cuba. Ei au reușit să se califice în două finale olimpice, cucerind două medalii de argint prin Requiferos (categoria ușoară) și Garbey (categoria mijlocie mică).

De asemenea, au impresionat — în special la categoriile mici — boxerii din Uganda. Aceștia, pe baza unor calități fizice deosebite și a unei pregătiri fizice excepționale, au reușit să-și înscrie de două ori numele pe lista medaliaților olimpici. Este vorba de „musca" Rwabogo (medalie de bronz) și Mukwanga (medalie de argint) — învingătorul lui Gîju.

În concluzie, participarea boxerilor români la turneul olimpic ne-a prilejuit contactul cu cei mai buni boxeri amatori din lume și în consecință o serie de învățăminte prețioase. Și de felul cum vor fi puse în practică aceste învățăminte depind, în mare măsură, performanțele viitoare ale pugiliștilor noștri.

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU

KIPCHOGE KEINO

Date personale :

- **născut în ianuarie 1940, la Kapchensyiwe ;**
- **înălțime — 1,75 m ;**
- **greutate — 70 kg ;**
- **profesia — instructor de poliție ;**
- **practică atletismul din anul 1962 ;**
- **căsătorit, are un băiat ;**
- **campion olimpic la 1 500 m ;**
- **recordman mondial la 3 000 m.**

Keino a apărut pe pistele de atletism relativ tîrziu. Avea 22 de ani cînd a concurat pentru prima oară. Rezultatele sale din primul an (1962) au arătat de la început că este un element deosebit de talentat. Primele performanțe au fost 4 : 07'0" la o milă și 13 : 45'8" la 3 mile. În anul următor, el a avut o activitate mai redusă. Aceasta s-a limitat la cîteva concursuri de cros (nici un concurs pe pistă). Evoluția sa ulterioară a cunoscut performanțe în continuă ascensiune (vezi tabelul alăturat).

Contactul său cu atletismul internațional a avut loc în 1964, cu prilejul Jocurilor Olimpice de la Tokio. Deși erau în cursă mari campioni ai timpului, Keino nu s-a lăsat de loc impresionat, ba dimpotrivă. El a întrecut pe parcursul celor 5 000 m mulți „ași" ai probei, terminînd pe locul V, la 0,6 secunde de celebrul recordman Michel Jazy. Înscris și la 1 500 m, el a ajuns pînă în semifinală, unde a fost eliminat.

Numele său s-a făcut tot mai cunoscut și, la 30 iunie 1965, pe stadionul olimpic din Helsinki, a devenit

celebru în urma victoriei în fața lui Ron Clarke și, mai ales, în urma performanței de 13 : 28'2" la 5 000 m.

Ascensiunea sa este rapidă. El a făcut să cadă pe rînd recordurile mondiale la 5 000 m cu 13 : 24'2", cel de la 3 000 m cu 7 : 39'6" și a culminat cu extraordinara victorie de la Mexico, în fața celebrului Jim Ryun, în cursa de 1 500 m, unde a stabilit și un nou record olimpic.

ANTRENAMENTUL

Keino este un atlet de o valoare excepțională, care prezintă o capacitate pulmonară deosebită. Această capacitate a crescut și mai mult de cînd s-a mutat cu domiciliul de la 1 600 m altitudine, la 2 200 m (altitudine asemănătoare celei mexicane). Astfel se poate explica faptul că, la Mexico, Keino n-a avut de suferit de pe urma altitudinii, pentru el aceasta fiind ceva obișnuit. Și tot astfel se poate explica rezultatul de 3 : 34'9" realizat în finala cursei de 1 500 m. O serie de specialiști care au vizitat Kenia și desigur că l-au căutat și pe acest idol al atletismului kenian au rămas surprinși de faptul că, în general, Keino aleargă din instinct, fără să ia în seamă sfaturile unor specialiști recunoscuți în atletism, care au stat mult timp în Kenia, ca de pildă antrenorul englez Jean Velzian, sau fostul recordman mondial și campion olimpic Malvin Whitefield.

În antrenament, Keino este adeptul volumului mediu și mare, sistem pe care l-a preluat de la Clarke. Avînd obligații profesionale multiple, Keino se antrenează în general de trei ori pe săptămînă. Aceste trei antrenamente sînt însă duble, în sensul că presupun două antrenamente zilnice. Durata unui antrenament variază între 45—50 minute.

Dimineața, la orele 6,30, aleargă circa 10 km pe șosea, în ritm moderat. Aceste antrenamente de dimineață le alternează și cu alergări pe 5 km, pe teren variat. Uneori, cînd timpul îi permite, el mărește numărul antrenamentelor zilnice la trei, împărțindu-le

	800 m	1500 m	1 milă	3 mile	6 mile	2000 m	3000 m	2 mile	5000 m	10000 m
1964	—	3:41,9	4:03,8	-	-	-	-	-	13:49,6	—
1965	—	3:37,6	3:54,2	12:58,8	—	5:07,0	7:39,6	8:25,2	13:24,2	—
1966	—	3:36,8	3:53,4	12:57,4	29:46,8	—	—	8:29,8	13:26,6	—
1967	1:48,3	3:36,7	3:53,1	13:12,6	—	—	—	—	13:36,8	—
1968	—	3:34,9	—	—	—	—	—	—	13:35,8	28:06,4

astfel : primul antrenament dimineața, al doilea la prînz iar cel de al treilea seara tîrziu.

Iată acum două cicluri săptămînale folosite de Keino în diferite perioade:

I. Luni — *dimineața : 10 km pe șosea, în ritm moderat ;*

— după amiaza : 8×400 m în timpuri variind între 59,0 și 65,0. După aceasta efectuează exerciții de gimnastică și încheierea o face cu 3—4 km alergare sau mers ușor.

Miercuri — *dimineața : 10 km pe șosea, în ritm moderat ;*

— după amiaza : 6×800 m în timpi oscilînd între 2.02'5" și 2.05'0". Apoi, mers alternînd cu alergare ușoară pentru revenire.

Vineri — *dimineața : 10 km pe șosea, în ritm moderat ;*

— după amiaza : 4×300 m în timpi variind între 45 și 48 secunde, după care efectuează 4×70 m în viteză maximă. La sfîrșitul antrenamentului, alergare ușoară.

II. Un alt ciclu săptămînal :

Luni — *la ora 6 dimineața : 5 km pe teren variat (deal-vale) ;*

— la ora prînzului : 4×400 m, în 53—55 secunde, pe pistă ;

— seara tîrziu : cîteva bucăți de 300 m, în 45—46 secunde.

Marți — *dimineața : 4 km alergare pe șosea, alternînd cu sprinturi pe intervale ;*

— după-amiază (seara) : 6—8×400 m în 53—58 secunde, alergare ușoară, cu pauze de 3 minute.

Vineri — *dimineața : 4 km de alergare pe șosea și alergare pe teren variat (deal-vale), cu bocanci în picioare (metodă utilizată, cu ani în urmă și de Emil Zatopek) ;*

— la prînz : alergare circa 7 km, în ritm moderat ;

— seara : o oră antrenament cu intervale pe porțiuni de 160 m, în 20—25 sec. și pe porțiuni de 100 m, în 12,5—15,6 sec. Dintre aceste porțiuni, 5—6 sînt alergate cu viteză maximă.

În funcție de timp, programul prevede o zi pe săptămînă (miercuri sau joi) alergare de 4×1 200 m, în tempo maxim, cu pauze de 5 minute, în care efectuează alergare ușoară. În ziua următoare, Keino aleargă circa 15 km dimineața, pentru perfecționarea ritmului pasului. În general, fuleul său este de 2,40 m. Uneori face și antrenament de marș în bocanci grei. Este de remarcat faptul că, Keino nu efectuează antrenamente de forță.

Summary

Résumé

V. SURUGIU : Study on Some Training Factors of the Volley-ball Top-players 1

The article presents the criteria and the way the selection of volley-ball top-players for the representative women team has been done, taking into account the internal and external factors which influenced the selection. The study has been done on the occasion of the final tournament of the national championships in Constantza during May 1968. Antropometrical data reffering to specific physical and psychological qualities, data regarding the technical-tactical training of the players liable of selection have been registred. The conclusions drawn after the completion of the registred data, bring an important contribution in view of a corresponding training of the players belongin to the national selection.

GH. BENONE : Existing Problems of Basketball in Schools 13

The author presents some of the existing problems of basketball in schools. In this respect the author reffers to the pupils' training for their participation in competitions presenting the methods used for the research as well as conclusions on the obtained data.

The author goes on by making some appreciations regarding attack, defense and counter-attack, showing how physical, technical and tactical training of some teams is achived, as well as the way in which training of the pupils selected for the representative teams has to be done.

V. SURUGIU : Étude sur certains facteurs de l'entraînement chez les joueuses de volleyball 1

L'article expose les critères et systèmes de séléction des joueuses dans le lot national de volley-ball, en tenant compte de tous les facteurs, internes et externes, qui ont influencé la séléction. L'étude a été entreprise à l'occasion du tournoi final du championnat national, à Constanța, en mai 1968. On a enregistré les données anthropométriques, les données concernant les qualités physiques spécifiques et psychologiques, les données concernant la préparation téchnique et tactique des joueuses succéptibles pour séléction. Les conclusions formulées après la totalisation des données enregistrées contribuent largement à une meilleure préparation des joueuses séléctionnées.

GH. BENONE : Problèmes actuels du basketball scolaire 13

L'auteur expose quelques problèmes actuels du basketball scolaire. En ce sens, il se rapporte à la préparation des élèves en vue de leur participation aux compétitions, présentant les méthodes utilisées pour les recherches ainsi que les conclusions d'après les données cueillies. Ensuite, l'auteur fait des observations concernant l'attaque, la défense et la contre-attaque, présentent la préparation physique, technique et tactique appliquée par certaines équipes, ainsi que la façon dont on réalise la préparation des élèves séléctionnés dans les équipes nationales.

Nous trouvons aussi quelques conclusions générales, ainsi que des proposi-

Some general conclusions are drawn and some proposals regarding the emprovement of the pupils' training and their performances are given.

MARIANA LUCESCU : The Heeling of the Ball in the Regular Scrum 24

The authoress of the article presents the main moments when heeling the ball in the regular scrum of Rugby. The description of the positioning of the three forwards lines as well as the help of the prop forwards for a good heeling of the ball by the hooker is made.

The article analyses the whole mechanism of the heeling from the technical point of view, while also mentioning the tactical and reguler aspect of this problem.

The authoress points out the existence of a "heeling moment" as a co-ordinated action between the hooker, prop forwards and scrum half.

tions pour l'amélioration de le préparation des élèves et respectivement de leurs performances.

MARIANA LUCESCU : Le tir du ballon dans la mêlée ordonacé . . 24

L'ouvrage présente les principaux moments du tir du ballon dans la mêlée ordonnée en rugby. On décrit les trois lignes d'avants et l'apport des piliers pour un bon tir du ballon par le tireur.

Dans l'article, on analyse tout le méchanisme du talonage du point de vue tehnique, en abordant aussi l'aspect tactique et réglémentaire du probleme.

On remarque l'existence d'un „moment du tir du ballon", comme une action coordonnée entre le tireur, les piliers et le demi de mêlée.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. GAVRILIȚĂ : The Use of the Training Method „in Circuit" in the Physical Education Classes . . . 27

The author presents the test involving four ninth grade classes of the „Nicolae Grigorescu" high school in Cîmpina regarding the use of the training „in circuit" during the physical education classes.

The results and their interpretation confirm that the use of the stated method leads to certain progress as regards the development of physical qualities.

At the same time it is remarked that there are not necessary any special settings for using the training „in circuit" during the physical education classes.

V. GAVRILIȚĂ : L'utilisation du „circuit-training" dans les leçons d'éducation physique 27

On nous prèsente l'expériment sur les 4 classes IX-é du lycée „N. Grigorescu" de Cîmpina concernant l'entraînement en circuit dans les leçons d'éducation physique. Les résultats obtenus et leur interprétation confirment que l'utilisation de cette méthode mèn aux importants progres en ce qui concerne le développement des qualités physiques. En même temps, on remarque le fait que des aménagements spéciaux ne sont pas indispensables pour l'employement de cette méthode.

A. ILIESCU, EUGENIA PORTĂRESCU, GEORGETA BRĂGĂREA, DORA GAVRILESCU, T. ILIESCU, ALEXANDRU STĂPÎNOIU : The Study of the Dynamics of Development of the CGG Level 32

The determination of the general centre of gravity (GCG) of the human body is a very important object of the scientifical research in the byomechanical analysis.

In this direction, the authors of the article have done for 3 years a research on pupils, over 900 subjects from 7 to 18 years old, of the high school „Spiru Haret" in Bucharest. For determining the level of the centre of gravity, Dr. E. Repciuc's adapted method was used. The obtained data and their interpretation enable the suggestion that when appreciating the corporal development of children, besides the clasical parameters (height, weight, length of inferior limbs), the dynamics of the growth of the general center of gravity has to be noticed as well as the influence that may have on them the practising of physical education and sports at the school-age.

A. ILIESCU, EUGENIA PORTĂRESCU, GEORGETA BRĂGĂREA, DORA GAVRILESCU, T. ILIESCU, ALEXANDRU STĂPÎNOIU : L'étude de la dynamique du développement de l'hauteur du centre de gravité du corps (C.G.G.) 32

La détermination de la position du centre général de pésanteur du corps humain (C.G.G.) consitue un objectif important de la recherche scientifique dans l'analyse bioméchanique. Les auteurs ont entrepris, pendant 3 ans, des rechérches sur des éléves — plus de 9 000 sujets agés de 7 à 18 ans — du lycée „Spiru Haret" de Bucarest. Pour la détérmination de l'hauteur du C. G. G. on a utilisé la méthode adaptée du prof. dr. docent E. Repciuc. Les données obtenues et leur interprétation permettent la reccomandation que, pour l'appréciation du développement physique des enfants, en plus des paramétres classiques (hauteur, poids, longueur des membres inférieurs), on doit surveiller la dynamique de l'accroîssement de l'hauteur du C.G.G., ainsi que l'influence possible de la pratique de l'éducation physique sur le C.G.G. à l'âge écolier.

T. CORNEȘANU : The Magazine „Cosînzeana" and Its Contribution to the Development of Transylvanie. . . 43

The review "Cosinzeana" founded in 1910 had an important the development of the transylvanian sport

Among novels, sketches, poems, signed by Liviu Rebreanu. Lucian Blaga, Ion Agîrbiceanu, Adrian Corbul and others, the review has published also a series of sporting materials. Among the articles we refer to should be mentionned the one in which is announced that the sporting Transylvanian Club took the initiative to organize on the 31-st of May 1914 in the town of Orăștie the first Roumanian competition in wrestling, track and field, gymnastics and football events. The article gives also facts on this sporting competition mentionning an article appeared in the review "Cosinzeana" : "Romanian Sportmen in Orăștie".

T. CORNEȘANU : La revue „Cosînzeana" et sa contribution au developpement du sport en Sportsin Transilvania. 43

Dans le développement du sport de Transylvanie, la revue „Cosînzeana", fondée en 1910, a eu une importante contribution. A coté des nouvelles essays, poésies, signée, parmi autres, par Liviu Rebreanu, Lucian Blaga, Ion Agîrbiceanu, Adrian Corbul, la revue a publié des articles ayant caractère sportif, comme par exemple celui qui annonçait l'initiative du Club Sportif Transylvanien (C.S.A. — Clubul Sportiv Ardelean), l'organisation, le 31 mai 1914, du „premier concours roumain d'éscrime, athlétique, gymnastique et football". On présente des données sur ce concours, ayant comme source d'information un autre article, paru dans la revue „Cosînzeana", intitulé „Les sportistes roumains à Orăștie".

L'article apporte une novelle contribution à la connaissance de l'histoire de la culture physique en Roumanie.

I. POPA : The Romanian Boxers on the Mexico Arena 62

The merited coach Ion Popa, who accompanied the Romanian boxers to the Olympic Games writes a presentations of the boxing tournament in Ciudat de Mexico.

After referring to our boxers' training and their participation in the competition, the author gives a series of appreciations on the evolution of the boxers from U.S.A., Uganda, Cuba, whose behaviour he has closely watched.

Of a great importance are his findings occasioned to him by watching the above mentioned boxers' training before the Olympic Tournament.

I. POPA : Les pugilistes roumains dans l'„Arena Mexico" 62

L'entraineur émérite Ion Popa, qui a accompagné les boxeurs roumains aux Jeux Olympiques, nous près̀ente le tournoi de Ciudad de Mexico.

Aprés avoir fait des références sur la préparation des pugilistes roumains et de leur participation à cette compétition, l'auteur fait des apréciations sur l'évolution dans le ring olympiques des sportifs des E.U.A., Ouganda, Cuba, dont il a suivi de prés le comportament.

Ses constatations quant à la préparation et la participation de ces boxeurs sont trés importantes.

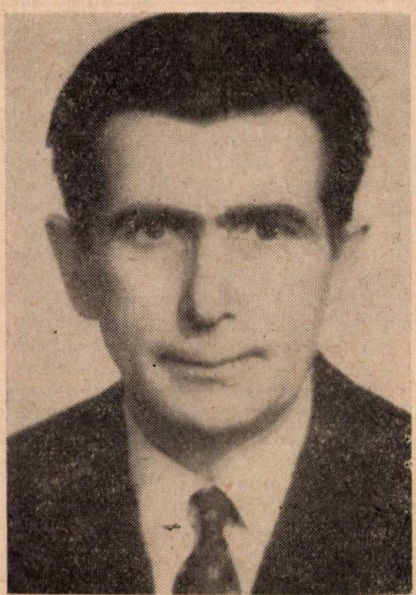
Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

ANUL XXII NR. 5 MAI 1969

CONVORBIRI
CU PROF. DR. DOC. MATEI BALȘ DESPRE SPORTUL DE MASĂ ȘI MEDICUL SPORTIV



Evoluția pe care educația fizică și sportul o cunoaște azi în România promovează multiple și variate probleme care nu și-au aflat încă rezolvarea ideală, compatibilă — ne spune un proeminent sportiv și un consacrat cadru didactic universitar, cercetător de elită din lumea științelor medicale de la noi.

Este vorba de prof. dr. docent MATEI BALȘ, nume deopotrivă de prestigios în palmaresul sportului — din perioada lui de pionierat — cît și în medicină.

Cu active prezențe în manifestările competiționale din cel de-al treilea deceniu al veacului nostru — dublu campion național și recordman de natație și tir, clasat între primii concurenți în zece ediții ale campionatului național de schi și echipier în formațiile de rugbi și baschet care și-au adjudecat titluri de campioane naționale în repetate rînduri, interlo-

cutorul nostru aparține generației de sportivi care e considerată drept *detașamentul de prețioși înaintași ai sportului modern românesc — din cel de-al doilea „val"*.

Astăzi, prof. dr. docent MATEI BALȘ e laureat al Premiului de Stat, care încununează contribuția sa la dezvoltarea științelor medicale de la noi. El funcționează ca profesor la Institutul medico-farmaceutic din București, fiind decanul Facultății de specializarea și perfecționarea medicilor.

Experiența sportivului și erudiția medicului întregesc astfel capacitatea interlocutorului nostru în problemele pe care le-am abordat în convorbirea pe care o redăm mai jos :

— *Sportul este practicat de mase ?*

Faptul că un număr limitat de oameni bat mingea, se-ntrec în piscine, aleargă pe pista stadioanelor sau se-nfruntă într-un ring de box, în timp ce mulțimea, instalată odihnitor în tribună, îi urmărește, se entuziasmează și vociferează protestatar sau admirativ, constituie un spectacol și nicidecum o acțiune sportivă de masă.

Am încercat să dau numai un exemplu dintre cele numeroase și frecvente pe care le-aș putea invoca în susținerea afirmațiilor mele, care exprimă realități.

Apoi, cu tot progresul marcat, eu consider că nu dispunem de suficiente baze sportive accesibile sportului de masă.

Bunăoară, îndemnînd și educînd masele să facă sport, se cuvine să le asigurăm și unde să-l facă.

— *Avem destule baze sportive, avem suficiente săli de sport, destule piscine ?*

Nu stadioane cu zeci de mii de locuri — necesare, firește, dar numai pentru sportul competițional, pentru sportul-spectacol, ci cîmpuri de sport pentru cei mulți, tot mai mulți, care vor, și se cuvine să facă sport, să practice exercițiul fizic, — asta ne trebuie.

Îndemnîndu-i pe oamenii din mulțime să practice natația, — să ne înțelegem : înotul, nu scăldatul în zilele toride ale lunilor estivale — le asigurăm oare și accesul la bazinul acoperit ca, cel puțin o dată pe săptămînă să se poată bucura de ceea ce oferă înotul organismului uman ca și spiritului ?

Fiecărui om din mulțime îi e deschis privilegiul de a face sport după vocația și aptitudinile sale, corespunzător vîrstei și resurselor sale organice. Unul vrea să facă gimnastică la aparate, altul vrea să facă scrimă. Pot fi asigurate mijloacele de manifestare și celor care practică aceste sporturi, și pot fi în număr mare, idealul ei să atingă cifre voluminoase, reprezentative — dacă nu e vorba de sportivi care participă la competiții de performeri sau de cei tineri, în vederile antrenorilor cu obiective de promovarea cadrelor selecționabile pentru loturi naționale sau de club ?

Iată, — e un aspect care întreține o problemă căreia nu i s-a aflat încă dezlegarea la noi și faptele nu sînt de fel îmbucurătoare în stadiul lor actual.

Nu sînt un opoziționist de pe pozițiile celui care enunță idei și preconizează inițiative pentru că e în afara sferei căreia-i revine responsabilitatea realizărilor și sarcinile rezolvărilor. Dar pot face constatări dezvoltate pe sentimentele mele în favoarea sportului, sentimente de conținut patriotic, ce se cuvin să fie o contribuție la ceea ce numim strădania colectivă pentru mai bine.

În țara noastră s-a făcut atît de mult pentru educația fizică și pentru sport, încît trebuie să purtăm o continuă gratitudine statului român pentru tot ceea ce avem și pentru tot ceea ce s-a înfăptuit în domeniul sportului, după cum se cuvine să ne mîndrim că România ocupă azi un loc necontestat pe plan mondial, iar în organizarea internă, mișcarea are caracter de masă, astfel după cum o atestă cifrele statistice.

Mișcarea de masă, — pînă la un punct, pentru că exercițiul fizic, cel propriu-zis, nu e totuși practicat de mase, pe considerentele expuse mai sus, firește, ca un punct de vedere personal, rezultat al unor constatări proprii dar cu temeiuri generale, reale.

Cînd pe marginea cîmpului de sport vom afla numai cîțiva zeci de privitori și „pe gazon se vor mișca" cîteva mii, întreținînd cifre, care, adunate, vor totaliza sute de mii, atunci vom putea vorbi cu inima ușoară, cu mintea limpede și cu glasul hotărît, despre un sport de masă, cu adevărat al maselor, un sport aparținînd celor peste 19 milioane de locuitori ai țării românești.

— *Ca sportiv din vechea generație și ca medic care participă cu rol conducător la specializarea și perfecțio-*

narea cadrelor medicale, ce probleme mai aveți pe „agenda" preocupărilor dumneavoastră, în folosul educației fizice și al sportului?

— Aici aș avea de dezbătut unul dintre cele mai serioase aspecte — sub raportul conținutului — care încă nu și-a aflat drumul spre o rezolvare eficientă și integrală.

Mă refer la activitatea medicilor de loturi sportive, pe care o consider că merită o atenție specială, cu totul deosebită.

Îndeajuns de cunoscută e menirea și sarcinile funcționale ale unui medic de lot sportiv și nu voi insista că ea implică mari responsabilități morale precum și însemnate investiții profesionale.

Mă întreb însă dacă medicul de lot poate satisface el însuși — să-i zicem, mai practic, în limbajul deschis al sportivului, de unul singur — întreaga gamă de implicații ale veghei asupra sănătății unui lot sportiv și, totodată, dacă poate rezolva el cazurile ce se ivesc, — multiple, frecvente și variate.

Din nefericire, am cunoscut cazuri și împrejurări în care medicul de lot sportiv îl suplinea pe cardiolog, pe neurolog și chiar pe ortoped, preluînd el asistența chirurgicală în cazuri de fracturi.

Este o mare greșeală pe care o consider un atentat latent și culpabil — un delict perpetuu — la integritatea sănătății componenților unui lot sportiv, atunci cînd se procedează după sistemul „medicului priceput la de toate".

De prin anul 1932, funcționează la noi în țară o societate de medicină sportivă printre ai cărei fondatori sînt de aflat medici cu justificată notorietate și cu susținută competență în lumea de specialitate a vremii. Această societate își găsește acum încadrarea în ansamblul Uniunii Societăților de Științe Medicale de la noi și realizează o activitate științifică ce se cuvine reținută cu interes. Obiectivele și tendințele acestei activități vin în sprijinul unei specializări, după cum întreține contacte utile între lumea internațională de resort și cea locală, a noastră.

Ca unul ce răspund de cursurile medicale post-universitare, sînt preocupat și de conținutul muncii profesionale a medicilor de lot ca și a celor de la centrele și unitățile de medicină sportivă și vă pot afirma că întreaga desfășurare a medicinei sportive trebuie să se dezvolte în strînsă colaborare cu cea de specialitate, medicul sportiv urmînd să folosească toate posibilitățile pe care i le oferă azi resorturile medicale din fiecare domeniu.

— *Și, pentru că din ce în ce devine tot mai accentuată problema dopingului în sport, cazuri aproape curente în sportul internațional, din nefericire și în cel de la noi — izolate, e drept — poate că abordați, în convorbirea de față și acest aspect...*

— O crimă, evident, o abominabilă crimă, atît în ceea ce privește integritatea fizică a celui implicat, cît și cea morală — a sportivului drogat — a complicelui principal: antrenorul respectiv sau asistentul în cauză.

Eu aș prevede încadrări penale de drept comun pentru infracțiunea de furt sportiv, pentru cei ce folosind mijloace dolosive — drogarea sau coruperea directă — bănească, materială, cumpărarea de-a dreptul a unei victorii sportive, nelimitîndu-mă la sancțiunea disciplinară după texte regulamentare — neomologarea performanței, suspendarea limitată, excluderea sau radierea din viața sportivă, care se aplică azi — ci chiar deferirea celor implicați către justiție, pentru o rezolvare judiciară.

În țara noastră problema a fost studiată la nivel științific medical și susținută de autoritățile îndrituite. Pe lîngă Ministerul Sănătății, știu că funcționează o comisie special instituită cu prerogative depline pentru aplicarea măsurilor de prevenire, combatere și reprimare a acțiunilor doping.

Eu n-am studiat problema în detaliul ei și nu particip la aceste lucrări.

Dar, ca om și ca sportiv veteran, ca cetățean devotat poporului meu cred că înaintea oricărui for constituit, antidopingul trebuie să fie și să rămînă o problemă de conștiință — de educație morală și de autoresponsabilitate pentru fiecare om din marea familie a sportivilor — o preocupare educativă a profesorilor, a antrenorilor, aceștia trebuind să insufle elevilor și pupililor lor sportivi, acea nobilă mentalitate, riguroasă, care înlătură aventura și frustrarea adversarului, acel precept menit să-l facă pe omul-sportiv mai dîrz și pe sportivul-om mai bun.

Interviu realizat de V. FIROIU

Ing. ADRIAN GAGEA

Antrenor — Clubul sportiv Dinamo

CONTRIBUŢII LA STUDIUL ŞTIINŢIFIC AL TEHNICII DE ARUNCARE A GREUTĂŢII

După părerea noastră, acest studiu este util unor antrenori şi specialişti care, însuşindu-şi această metodă simplă şi practică de cunoaştere a tehnicii de aruncare a greutăţii, vor renunţa la vechea metodă a observaţiilor. Eventual, ei îşi vor schimba elementele de comparaţie (de multe ori stilul unui aruncător care a obţinut o performanţă valoroasă) cu adevăratul etalon — mişcarea optimă din punct de vedere biomecanic.

O mişcare optimă, atît din punct de vedere cinematic, cît şi dinamic, deci ca traiectorie şi acţiune a forţelor este, prin definiţie, unică.

Stilul tuturor aruncătorilor se apropie mai mult sau mai puţin de ceea ce numim aici *mişcare optimă*. Copierea fidelă a stilului aruncătorilor R. Matson, P. O'Brien, E. Guşkin sau altor performeri este, după părerea autorului, o greşeală dublă. Prima, că nu se ţine seama de particularităţile de gabarit şi de calităţile fizice ale spor-

Educaţie fizică şi sport nr. 5/1969. pag. 4.

tivului respectiv, iar a doua că se neglijează imperfecțiunea mișcărilor acestuia.

Un studiu cu ajutorul metodei de mai jos arată că un aruncător cu performanța de 14—15 m poate fi mai „tehnic" decît altul care aruncă 19—20 m. Adică, la nivelul calităților sale fizice, primul atlet aruncă cu un randament mai mare.

Se pune, pe bună dreptate, întrebarea : aruncarea greutății este o mișcare șablon ? Părerea noastră este că da. Dar acest lucru trebuie înțeles astfel : traiectoria greutății și variația accelerației în efortul de aruncare trebuie să aibă aceeași formă pentru toți aruncătorii și pentru toate aruncările. Aceasta pentru a satisface condiția de optim — adică de a efectua aruncări cît mai lungi.

Ceea ce se schimbă de la caz la caz este sistemul de referință în funcție de drumul maxim pe care îl parcurge greutatea, precum și de accelerația maximă pe care aruncătorul o poate imprima greutății în finalul aruncării (fig. nr. 1). Acestea sînt bineînțeles dependente de nivelul pregătirii fizice a sportivului la un moment dat.

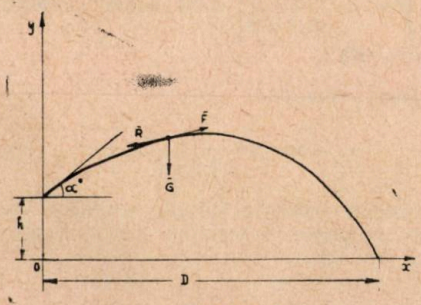


Fig. nr. 1

Traiectoria greutății și parametrii fazei de zbor.

În practică, nefiind vorba de mecanisme, se cere o apropiere cît mai mare de aceste curbe relative, de formă unică.

Prin rezolvarea ecuației diferențiale a mișcării s-a stabilit că distanța aruncării depinde de următorii parametri :

v_0 = viteza inițială (viteza pe care o are greutatea în momentul desprinderii de degete) ;

α = unghiul de lansare ;

h (sau y_0) = înălțimea de lansare (înălțimea aruncătorului, plus 20—30 cm) ;

R = rezistența mediului (aerului).

R = rezistența mediului (aerului).

CINEMATICA MIȘCĂRII

Aruncarea greutății poate fi descompusă biomecanic în trei faze distincte : *elanul, efortul final* și *zborul propriu-zis al greutății.*

În ceea ce privește demarcarea primelor două faze, există păreri diferite. Noi vom presupune linia de demarcație dintre ele, în momentul aterizării piciorului drept, în apropiere de centrul cercului.

Zborul greutății începe în momentul pierderii contactului cu degetele aruncătorului și are forma — invariabilă — de arc de parabolă.

Elementele geometrice ale drumului parcurs de greutate (în elan și efort final) sînt dependente de condițiile de reazem, echilibru și pîrghiile cu funcțiuni similare (fig. nr. 2).

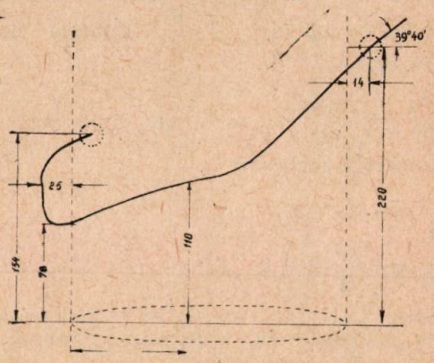


Fig. nr. 2

Exemplu de elemente geometrice ale drumului parcurs de greutate în elan și efortul final (După Balogh).

Zborul greutății este o problemă simplă de balistică, ale cărei soluții suscită interes (probabil) numai ca o curiozitate.

DINAMICA MIȘCĂRII

Prin definiție, *dinamica mișcării* analizează traiectoria, ținînd seama de forțele care intervin. Atît timp cît greutatea se află în sprijin pe mîna aruncătorului, este de o mare importanță ca variația accelerației imprimată greutății să crească în mod continuu, adică mișcarea să fie din ce în ce mai rapidă. Aceasta este ceea ce antrenorii numesc *„ritm accelerat"*.

În timpul zborului, asupra greutății acționează forța de atracție gravitațională ($\overline{G}$), forța de rezistență a mediului ($\overline{R}$) și forța de inerție ($\overline{F}$), datorită accelerației inițiale.

Sub influența forței gravitaționale, traiectoria greutății se află într-un plan perpendicular pe sol.

METODA DE CALCUL

Pentru calculul parametrilor fazei de zbor a greutății se trece la rezolvarea analitică a ecuației diferențiale vectoriale care caracterizează mișcarea :

$$\overline{F} = \overline{G} + \overline{R}$$

$$m\overline{a} = m\frac{d\overline{V}}{dt} = m\overline{g} - mg\,\varphi\,(v)\frac{\overline{v}}{v} \qquad (1)$$

unde $\Psi = mg\,\varphi\,(v)$ este rezistența mediului ($\varphi\,(v) = \frac{d}{c}$ funcția de viteză).

$\frac{d^2x}{dt^2} = 0$ $\frac{d^2y}{dt^2} = -g$, iar după două integrări succesive :

$$\begin{cases} x = C_1t + C_2 \\ y = \frac{gt^2}{2} + C_3t + C_4 \end{cases}$$

unde C_1 ; C_2 ; C_3 ; C_4 sînt constante de integrare cu următoarea semnificație :

$C_1 = v_0 \cos\alpha$ $C_3 = V_0 \sin\alpha$

$C_4 = h$ $C_4 = h$

Explicitînd pe t $\left(t = \frac{x}{v_0 \cos\alpha} \right)$ și introducîndu-l în ecuația a doua a sistemului de mai sus se obține :

$$y = h + \frac{v_0 \sin\alpha}{v_0 \cos\alpha}\,x - \frac{g}{2}\cdot\frac{x^2}{v^2\cos^2\alpha}$$

Ipoteze de calcul :

a) rezistența mediului se neglijează (din aerodinamică se cunoaște că pentru un corp sferic, cu diametrul sub 12 cm, această neglijare introduce o eroare acceptabilă de 0,3%) ;

b) variația accelerației gravitaționale cu locul se neglijează ;

c) condițiile de integrare la timpul $t = 0$ sînt : $x = 0$; $y = h$; $v = v_0$ (viteza inițială) ;

d) pentru $y = 0$, $x = D$ (distanța aruncării).

Rezolvarea ecuației vectoriale conduce la următoarea formulă :

$$D = \frac{v_0 \sin 2\alpha}{2g}\left(v_0 + \sqrt{v^2 + \frac{2gh}{\sin^2\alpha}} \right) \qquad (2)$$

După cum se vede, distanța este direct proporțională cu viteza inițială, dublul unghiului de lansare, înălțimea de la care se lansează greutatea. Considerăm că de o mare importanță este calculul optimal.

În cazul de față definim *optimul* ca fiind valoarea unică a unui parametru pentru care distanța este cea mai mare (scopul urmărit de fiecare aruncător).

Să vedem care este unghiul optim de lansare. Pentru aceasta se pun condițiile de maxim ale funcției printre care :

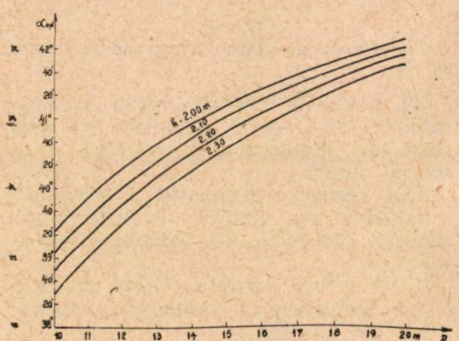
$$\frac{dD}{d\alpha} = 0 \text{ sau } \frac{d}{d\alpha}\left[\frac{v_0 \sin 2\alpha}{2g}\left(v_0 + \sqrt{v_0^2 + \frac{2gh}{\sin^2\alpha}} \right) \right] = 0$$

adică anularea derivatei 1.

Deci, rezultă :

$$\alpha_0 = \text{arc sin}\,\frac{v_0}{\sqrt{2gh + 2v_0^2}} \qquad (3)$$

Pentru valorile uzuale, unghiul optim se poate determina grafic (graficul nr. 1).



Grafic nr. 1

Reprezentarea grafică a unghiului de lansare optim, pentru diverse valori ale înălțimii de lansare — h.

Dacă presupunem că toate aruncările se fac sub un unghi optim, se obține o funcție de distanță de forma :

$$D = \frac{v_0 \sqrt{v_0^2 + 2gh}}{g} \qquad (4)$$

Rezolvarea sistemului de ecuații (3) și (4) duce la următoarea formă a funcției :

$$D = h \operatorname{tg} 2 \arcsin \frac{v_0}{\sqrt{2gh + 2v_0^2}} = h \operatorname{tg} 2\alpha_0 \qquad (5)$$

expresie valabilă numai pentru condițiile de mai sus.

CALCULUL VARIAȚIILOR

Este important să se cunoască cu cît se schimbă distanța de aruncare, cu variația finită a unui parametru. Din funcția (5), prin logaritmare, trecere la variații finite și neglijînd variația expresiei :

$$\arcsin \frac{v_0}{\sqrt{2gh + 2v_0^2}}$$

cu variațiile mici ale lui h, se ajunge la forma :

$$\Delta x = \frac{x}{h} \Delta h$$

unde $\frac{x}{h}$ este uzual cuprins între valorile 7,75—10.

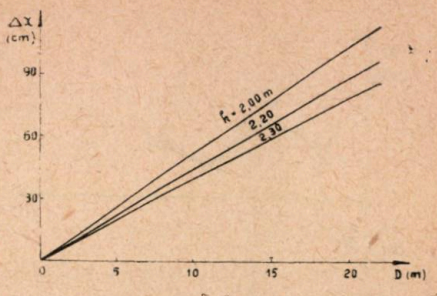
Astfel se vede că variațiile relative sînt egale (grafic nr. 2).

CALCULUL PARAMETRILOR FAZEI DE ELAN ȘI EFORT FINAL

Metoda de calcul este grafo-analitică și se bazează pe analiza cinegramelor. Această metodă are mare importanță practică, deoarece permite determinarea parametrilor geometrici și dinamici, într-un mod simplu, fără calcule laborioase, iar gradul de precizie este satisfăcător.

Astfel, se pot lua măsuri concrete pentru îmbunătățirea tehnicii de aruncare și, în consecință, rezultatele vor crește simțitor.

La aruncările de concurs este recomandabil ca filmarea să se facă din lateral, adică perpendicular pe planul de aruncare și de la o distanță mai mare de 8 m. În acest fel, erorile introduse prin rotirea aparatului pentru urmărirea elanului vor fi mai mici. De asemenea, se impune ca viteza de filmare să fie constantă, deci



Grafic nr. 2

Exemplu de grafic cu variații ale distanței de aruncare, cînd înălțimea de lansare (h) variază cu 10 cm, pentru diverse valori uzuale ale lui h.

filmarea să se efectueze cu un aparat de calitate. Cu cît numărul de imagini pe secundă este mai mare, cu atît precizia de calcul va crește.

Practic se procedează astfel : se proiectează cu un aparat de mărit (foto), pe o coală de hîrtie obișnuită imagini succesive, luate la intervale de timp egale și se notează cu un punct centrul greutății, pentru fiecare imagine.

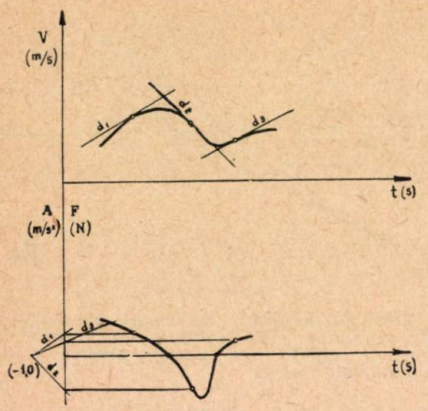
Dacă viteza de filmare a fost de 32 de imagini/secundă este preferabil să se ia pozițiile din 5 în 5 imagini, în așa fel încît întotdeauna punctul de reper, element imobil (de exemplu — pragul cercului), să se suprapună. Se obține o succesiune de puncte care reprezintă traiectoria greutății, pentru faza de elan și efortul final.

Se măsoară distanța dintre cele două puncte succesiv (neglijîndu-se eroarea introdusă de măsurarea pe secantă) și aceste valori se trec pe un tabel în dreptul timpului respectiv care caracterizează imaginea.

De exemplu, dacă viteza de filmare este de 32 de imagini/secundă, prima imagine are timpul zero (corespunde momentului cînd aruncătorul și-a început aplecarea în față), iar al doilea moment, adică după 5 imagini, se află la timpul (1/32) × 5 secunde, adică 0,153 secunde, următorul la 2 × 0,153 secunde, adică 0,306 secunde etc.

imaginea	1	2	3	4	....
t (sec)	0	0,153	0,306		....
d (mm)	0	5	8	16	....

Cu ajutorul tabelului se construiește graficul vitezei în reprezentarea carteziană, ca în graficul nr. 3.



Grafic nr. 3
Metoda grafică de derivare.

Din acest grafic se construiește curba accelerațiilor, aceeași ca profil cu cea a forțelor.

În cazul în care curba are mai multe inflexiuni, iar variațiile de viteză (pentru intervale de timp egale) nu se pot măsura direct pe grafic, se procedează la derivare grafică. Se duc tangente la curbă în punctele care marchează momentele, înclinarea lor marcîndu-se pe o reprezentare carteziană, la aceeași scară, din punctul de coordonate (—1,0). Intersecțiile dreptelor de pantă respectiv egală cu ordonata reprezintă valorile accelerației pentru momentele respective.

Interpretarea curbelor obținute se face prin comparare cu valorile curbelor optime.

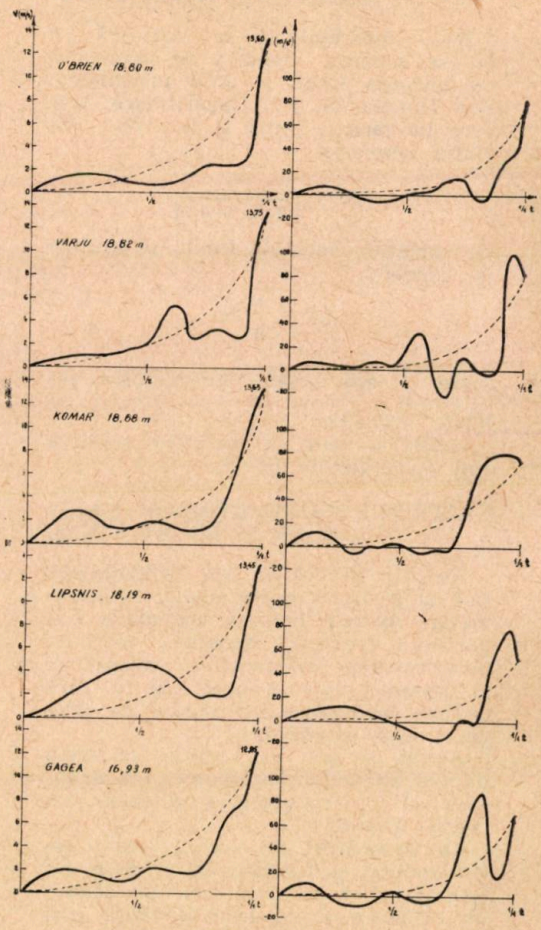
CALCUL OPTIMAL

Pentru ca energia cinetică pe care o posedă greutatea în momentul final să fie cît mai mare, *traiectoria greutății* trebuie să prezinte următoarele caracteristici :

1. *să fie cuprinsă într-un singur plan vertical* (forțele care acționează spațial modifică bilanțul energetic, nefavorabil) ;
2. *să fie cît mai lungă ;*
3. *curba traiectoriei nu trebuie să prezinte inflexiuni* (variația de direcție în faza elanului trebuie să fie lină) ;
4. *faza finalului să aibă porțiunea rectilinie cît mai mare, iar înclinația să corespundă unghiului optim de lansare.*

Curba vitezei și accelerației : în baza unor proprietății cunoscute din analiza matematică, precum și din calculul statistic, se consideră că graficul optim al accelerației corespunde unei funcții exponențiale (continuă, strict crescătoare etc.). Deoarece determinarea parametrilor de reprezentare grafică a funcției este laborioasă, se procedează la integrarea grafo-analitică, determinîndu-se curba vitezei. O nouă integrare determină curba spațiului, în raport cu timpul.

Din acest grafic și punînd condițiile de echilibru, de reazem și legături ale modelului de mecanism ce reprezintă aruncătorul, se determină traiectoria greutății. Astfel, graficul curbei care reprezintă traiectoria gre-



Grafic nr. 4

Exemple de variație a vitezei și accelerației pentru faza de elan și efort final. Timpul (t) este exprimat în unități relative. Linia punctată reprezintă variația optimă a mărimii respective.

utății este optim din punct de vedere al condițiilor de mai sus. Realizarea lui permite obținerea distanței maxime de aruncare la nivelul pregătirii fizice a sportivului în acel moment.

De asemenea, compararea curbelor reale cu cea optimă are importanța practică de a ajuta la determinarea greșelilor de execuție.

Realizarea acestui profil (se va înțelege apropierea cît mai mult de el) se poate face prin execuții tehnice ce diferă în mod neesențial, ceea ce depinde direct de experiența antrenorului și posibilitățile de execuție ale aruncătorului.

Întrucît nu posedăm date suficiente pentru un studiu comparativ al marilor performeri, ne vom limita la exemplificări, prin cîteva curbe reduse la aceeași scară, care reprezintă aruncările relativ bune ale unor sportivi cunoscuți (grafic. nr. 4).

Observații energetice

Se cunoaște energia cinetică și potențială a greutății în momentul lansării, care este egală cu lucrul me-

$$\frac{mv^2}{2} + Gh = F_{med.} \int_0^l ds \qquad (7)$$

canic din faza finală, unde $F_{med.}$ = media aritmetică a forțelor care acționează asupra greutății în faza finală. Expresia (7) se poate interpreta ca o problemă de eficiență și anume : cu cît energia cinetică va fi mai mare, cu atît distanța de aruncare va crește. Dar, energia cinetică este direct proporțională cu distanța pe care acționează forța medie. Sau, dacă lungimea traiectoriei — în faza finală — va fi egală pentru mai mulți aruncători, ea va depinde direct de forța medie.

Ponderea parametrilor din punct de vedere al distanței maxime rezultă din calculul variațiilor. Se poate aprecia că distanța de aruncare depinde, în cea mai mare măsură, de variația de impuls (mv) din momentul lansării, adică de percusie.

În mod paradoxal, distanța de aruncare nu depinde de greutatea materialului (masa).

Schimbările de volum la greutăți sferice, în limita regulamentului actual, modifică neglijabil (datorită rezistenței aerului) distanța de aruncare.

Ceea ce se pare că a fost neglijat ca aport la mărirea distanței de aruncare este înălțimea de lansare, a cărei influență asupra distanței a fost amintită la calculul variațiilor.

CONCLUZII

1. Studiul de față, bazat pe principiile mecanicii clasice și folosind aparatul de calcul matematic, pune într-o lumină nouă modul cum trebuie folosit nivelul pregătirii fizice specifice pentru obținerea celor mai bune rezultate.

2. Determinarea fără dificultate a curbelor de care depinde distanța de aruncare prin metoda grafo-analitică permite compararea lor pentru un aruncător la etape diferite, compararea cu cei mai buni performeri și, ceea ce este cel mai important, cu valorile optimale.

3. Sinteza tehnicii de aruncare a greutății pe baza calculului optimal se prezintă astfel : elanul începe cu aplecarea cît mai amplă peste marginea posterioară a cercului, cu spatele spre direcția de aruncare, astfel ca traiectoria greutății să descrie un arc de cerc. În poziția de echilibru instabil, piciorul stîng este avîntat puternic spre locul de aterizare de lîngă prag.

Trunchiul se deplasează cu o mișcare compusă de elan orizontal, simultan cu o ridicare.

Aterizarea se face pe ambele picioare deodată și continuă cu acțiunea cunoscută sub numele de „depășire a materialului" care permite lungirea porțiunii rectilinii din final.

Este important ca brațul să continue mișcarea cît mai mult pe direcția unghiului optim și, astfel, înălțimea de lansare va crește considerabil.

Încheiem, nu întîmplător, cu un citat aparținînd antrenorului american G. F. O. Pearson : ... *„Succesul în aruncarea greutății se sprijină pe un trepied ale cărui picioare sînt TEHNICA FORȚA și VITEZA. Dacă unul din aceste picioare este slab, succesul este inevitabil mic."*...

BIBLIOGRAFIE

1. BALOGH L. : Az erökifeltések megállapilására Filmelvételekből, Sport es tudomány, nr. 10, Budapesta, 1959.
2. PEARSON G. F. O. : Athletics, London, 1963.
3. THOMAS R. : Evolution scientifique de l'étude de la tehnique. Education Physique et Sport nr. 60, Paris, 1962.

Lector univ. PAUL CERCEL
Facultatea de educație fizică — Iași

METODĂ ȘI MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI DE ARUNCARE LA HANDBAL*

Din punct de vedere al calităților fizice, „handbalul se caracterizează prin viteză în regim de forță și rezistență, **forță de aruncare la poartă precum** și forță necesară executării și eficacitaate a mișcărilor specifice de atac-apărare, îndemnare generală și specifică" (1).

Înregistrările făcute de noi în ceea ce privește aruncările la poartă arătau, pe de o parte, că eficiența este scăzută datorită lipsei de forță (23,2 la sută la echipele de fete — categoria B, 38,9 la sută la echipele de băieți — categoria B și 40 la sută la echipele de băieți — calificări), iar pe de altă parte, că există o mare varietate de procedee de aruncare a mingii la poartă (20 de procedee).

Dintre acestea, 13 sînt executate prin azvîrlire, reprezentînd o frecvență de joc de 96,8 la sută și doar 3,2 la sută sînt lansate sau împinse.

Azvîrlirea este o deprindere motrică cu un pronunțat caracter natural. Aruncarea azvîrlită este o mișcare rapidă și violentă, permisă de greutatea redusă a mingii. Chinograma arată că pentru a executa aruncarea azvîrlită este necesară o pregătire pentru aruncare (brațul cu mingea se duce înapoia umărului), apoi forța să fie aplicată prin tracțiune accelerată asupra mingii, continuată cu o explozie finală de biciuire-zvîcnire.

Experiența a demonstrat că aruncarea azvîrlită este un criteriu important de selecție a tineretului pentru jocul de handbal. Federația română de handbal a fixat drept criteriu principal de apreciere a forței aruncarea mingii la distanță cu elan de trei pași.

Pentru a determina evoluția aruncării mingii la diferite vîrste, am făcut înregistrări la băieții claselor VIII-XI ale Liceului nr. 2 și la studenții Facultății de educație fizică — grupa de 20—21 de ani, precum și la componenții echipei de handbal „Universitatea"-Iași care activează în campionatul de calificare.

În tabelul nr. 1 sînt prezentate date ale elevilor și studenților din secțiile de handbal, comparativ cu cele ale elevilor și studenților care fac parte din alte secții pe ramuri de sport (atletism, gimnastică).

În ambele cazuri lungimea aruncării mingii crește o dată cu vîrsta, reflectată în mediile respective, excepție înregistrîndu-se la vîrsta de 18 ani, unde stagnează sau este în ușor regres. După cum era de așteptat, componenții secțiilor de handbal au media minimă, mijlocie și maximă peste nivelul celorlalți.

METODA DE LUCRU

Avînd în vedere particularitățile calității fizice „forță" în handbal, specificul aruncării azvîrlite, precum și nivelul rezultatelor obținute la aruncarea mingii la distanță, pe vîrste, am stabilit un număr de 8 exerciții pe care le-am folosit la patru clase de la Liceul nr. 2, timp de un trimestru, în vederea dezvoltării forței trenului superior și membrelor superioare.

În tabelul nr. 2 sînt prezentate aceste exerciții, precum și numărul de repetări pentru fiecare clasă.

Precizări privind datele cuprinse în tabelul nr. 2:

— pasele s-au efectuat între doi jucători la distanța de 3 m;

* Lucrare prezentată la a XV-a sesiune de comunicări științifice a Universității „Al. I. Cuza" — Iași, Secția educație fizică.

Tabelul nr. 1

BĂIEȚI

		ALTE SECȚII PE RAMURĂ DE SPORT					ÎN SECȚIA DE HANDBAL				
	Ani	15	16	17	18	20-21	15	16	17	18	Jucători din campionatul de calificare
Media aruncărilor (metri)		19	24	27	25	40	23	25	29	28	43
Cea mai bună aruncare		26	26	29	30	50	27	30	33	33	52
Cea mai slabă aruncare		15	20	25	22	31	20	23	26	26	38

Tabelul nr 2

Nr. crt.	Mijloacele folosite	NUMĂRUL DE REPETĂRI							
		cl. a VIII-a A		cl. a VIII-a B		cl. a IX-a A		cl. a X-a A	
		a	b	a	b	a	b	a	b
1	Aruncarea mingii de oină la perete	15	15	15	15	25	25	30	30
2	Pase cu mingea de handbal umplută (1 kg)	15	20	15	20	—	—	—	—
3	Pase cu mingea medicinală (2 kg)	—	—	—	—	15	20	20	25
4	Exerciții la „aparatul" de aruncări	15	20	15	20	20	25	25	30
5	Strîngerea cu mîinile a unor mingi de tenis	20	—	20	—	30	—	40	—
6	„Bobină"-2 m	—	2	—	2	—	3	—	4
7	Șezînd depărtat, cu benzi elastice în mîini, flexia corpului	6	8	6	8	8	10	10	12
8	Ridicarea unor haltere de 10 kg la nivelul bazinului	5	7	5	7	7	9	9	11

— „aparatul" pentru aruncări: cu ambele brațe se execută mișcarea de aruncare a mingii; o halteră de 20 de kilograme este legată spre una din bile cu trei corzi de sărit, o frînghie se leagă de scara fixă, celelalte două sînt prinse de executant, haltera găsindu-se așezată pe saltele de gimnastică, paralelă cu scara fixă;

— „bobina" — o greutate de 4 kilograme legată cu o frînghie de 2 metri se desfășoară pe rotor (baston sprijinit pe paralele înalte); se execută ridicarea și coborîrea greutății prin acțiunea flexorilor mîinilor;

— coloanele „a" și „b" reprezintă diviziuni egale ale numărului de antrenamente din trimestrul în care s-a făcut experimentul.

S-a lucrat pentru forță în partea a doua a lecției săptămînale; după temele din tehnica jocului, lecția se încheia cu exerciții de relaxare.

Succesiunea exercițiilor cuprinse în tabelul nr. 2 a fost următoarea: 5 sau 6, 4, 7, 2, sau 3, 8, și la sfîrșit 1. Patru dintre cele opt exerciții au fost prezente în fiecare lecție; numărul de exerciții dintr-o lecție nu a fost mai mare de șase. Către sfîrșitul perioadelor „a" și „b", cînd numărul de repetări a rămas același, s-a cerut creșterea vitezei de execuție a exercițiilor.

Elevii grupați cîte doi treceau succesiv „în circuit" pe la fiecare atelier de lucru din sală.

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Fiind preocupați de a prezenta date cît mai exacte asupra efectului lucrului pentru forță, am ales patru momente de înregistrare a probelor de control la tracțiuni, flotări și aruncarea mingii la distanță, cu elan de trei pași.

În tabelul nr. 3, coloana I reprezintă înregistrarea probelor în trimestrul I (a doua lecție), coloana a II-a — la începutul trimestrului al II-lea, coloana a III-a — la sfîrșitul trimestrului al II-lea, după experiment și coloana a IV-a — la sfîrșitul trimestrului al III-lea (penultima lecție). Media înregistrată reprezintă nivelul general al clasei și ascunde, uneori, diferențele mari dintre posibilitățile elevilor.

Tabelul nr. 3

Proba	ÎNREGISTRĂRI	cl. a VIII-a A				cl. a VIII-a B				cl. a IX-a A				cl. a X-a A			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tracțiuni	Media pe clasă	6	7	9	8	5	5	7	6	9	10	11	10	11	10	13	11
	Cel mai bun rezultat	10	13	16	11	10	10	13	10	15	15	15	12	18	15	19	16
	Cel mai slab rezultat	1	0	4	2	0	0	0	0	2	5	7	4	5	5	7	4
Flotări	Media pe clasă	21	24	33	30	17	19	25	23	22	25	31	25	19	18	24	21
	Cel mai bun rezultat	34	43	41	42	30	31	40	40	35	40	45	42	27	27	30	29
	Cel mai slab rezultat	14	15	25	27	10	5	8	12	12	15	20	15	10	6	13	13
Aruncarea mingii	Media pe clasă	22	24	27	23	21	23	28	24	25	28	33	26	27	30	37	29
	Cel mai bun rezultat	27	31	34	34	26	31	35	29	30	32	38	37	33	37	49	44
	Cel mai slab rezultat	15	18	19	18	17	15	23	20	20	26	28	23	25	26	30	22
	NUMĂR ELEVI	14	12	13	14	15	14	15	12	22	19	19	20	15	15	14	14

Comparînd mediile de la începutul şi sfîrşitul anului, observăm că la toate probele se constată un uşor progres (şi datorită faptului că au mai înaintat în vîrstă) mai ales în ceea ce priveşte flotările.

Luînd în discuţie mediile obţinute la sfîrşitul trimestrului al II-lea (în care ne-a preocupat dezvoltarea forţei), constatăm că ele prezintă diferenţe faţă de cele de la începutul trimestrului, după cum urmează:

— la tracţiuni au crescut cu două la clasele a VIII-a, cu una la clasa a IX-a şi cu trei la clasa a X-a;

— la flotări, mediile sînt mai mari cu 9, 6, 6 şi respectiv 6;

— la aruncarea mingii, lungimea a crescut cu 3, 5, 5 şi respectiv 7 metri.

Elevii cu cele mai bune rezultate, mai ales la aruncarea mingii, au obţinut, faţă de începutul anului, progrese remarcabile. Totodată şi nivelul celor mai slabe rezultate a fost în creştere.

Dacă vom compara mediile şi rezultatele înregistrate la sfîrşitul trimestrului al II-lea cu cele de la sfîrşitul anului, vom vedea că ultimele sînt în scădere faţă de primele, deoarece în ultimele luni nu s-a mai lucrat special pentru dezvoltarea forţei. De asemenea, trebuie luat în consideraţie şi alt aspect important şi anume că mijloacele folosite în cadrul experimentului au fost selecţionate în aşa fel încît să aibă legătură cu natura deprinderilor de aruncare solicitate în jocul de handbal, fără să se urmărească dezvoltarea forţei ca ceva separat.

CONCLUZII

— Pentru îmbunătăţirea forţei de aruncare (cu localizare la handbal) trebuie selecţionate exerciţii specifice deprinderii aruncării prin azvîrlire. În lucrare se prezintă exerciţii grupate selectiv şi repetate sistematic, iar probele de control pun în evidenţă creşterile înregistrate.

— Profesorii şi antrenorii trebuie să fie preocupaţi permanent de dezvoltarea forţei de aruncare la elevii pe care îi pregătesc. Se confirmă astfel şi la handbal teza potrivit căreia efortul pentru îmbunătăţirea forţei trebuie să fie continuu.

BIBLIOGRAFIE

1. ****: Conţinutul şi metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., 1966.*
2. *CERCEL P.: Înregistrarea acţiunilor de joc, rev. „Educaţie fizică şi sport" nr. 4/1968.*

Prof. BERTA TÖVISSI

Cercetător ştiinţific IEFS

METODA MOVOGRAFICĂ DE DESCRIERE A MIŞCĂRILOR

În era cosmică şi a maşinilor cibernetice elaborarea unei metode de scriere a mişcărilor a devenit o cerinţă din ce în ce mai mare şi necesară pentru planificarea, înregistrarea, crearea şi citirea mişcărilor, într-o formă specifică, rapidă, şi economică.

Astfel de încercări pentru înregistrarea mişcărilor din baletul clasic sînt cunoscute sub denumirea de „labanation" sau „cinetografie".

Metoda monografică[1] este un mod de descriere a mișcărilor care are altă formă și structură decît metodele sus-amintite. Experimentarea descrierii s-a realizat la gimnastica sportivă, artistică, acrobatică, la baletul clasic, dansuri, sărituri în apă și patinaj artistic. Forma semnelor utilizate seamănă cu desenul schematic, dar în același timp și cu scrierea curentă, folosind „litere" și „cuvinte" sub forma specifică părților corpului și traiectoriei mișcărilor de diferite structuri.

Înregistrarea și citirea movogramelor, „textelor" descrise, se bazează pe cunoașterea temeinică a „abecedarului" movografic, compus din trei grupe de simboluri și a „dicționarului" movografic compus din grupe de semne de poziții combinate între ele după cîteva grupe de reguli de înregistrare.

În articolul de față ne rezumăm la prezentarea concepțiilor și principiilor de bază ale metodei. Lucrarea completă se află la biblioteca I.E.F.S.

1. „ABECEDARUL" — SIMBOLURILE MOVOGRAFICE

Elementele de bază ale mișcărilor au fost grupate din punct de vedere cinematic, în trei clase de simboluri :

A. Simboluri ale sistemului de referință.

B. Simboluri de direcție.

C. Simboluri de structură propriu-zise.

A. Simboluri ale sistemului de referință

Corpul omenesc în spațiul tridimensional se deplasează față de două sisteme principale de reper :

1. față de sol sau aparate, care sînt simbolizate cu trei linii orizontale, reprezentînd fiecare cîte o înălțime caracteristică distinctă (înălțime joasă — linia 1, medie — linia 2, mare — linia 3, din fig. nr. 1) ;

2. față de nivelul articulațiilor principale : gleznei, șoldurilor și umerilor simbolizate tot cu trei linii orizontale paralele (fig. nr. 1).

Aceste două sisteme de reper se suprapun. Sistemele de reper au același rol ca și portativul în scrierea notelor muzicale și de aceea în continuare le vom denumi „portativ movografic". Acest portativ, mai ales la începutul însușirii metodei, servește pentru scrierea corectă a semnelor movografice. După însușire, liniile pot lipsi, fiind subînțelese. Ideea portativului ne permite să formulăm primul grup de reguli de înregistrare și citire a semnelor.

Regula locului de scriere a semnelor :

1. Intervalul dintre liniile 1 și 3 din portativ este locul de înregistrare a semnelor corpului luat ca un întreg ;

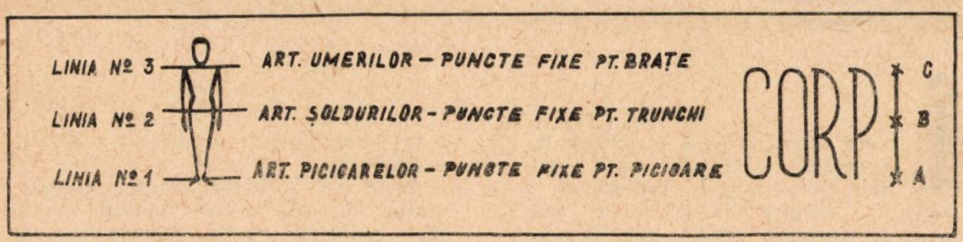
2. în intervalul dintre liniile 1 și 2 se înregistrează semnele movografice ale membrelor inferioare ;

3. în intervalul dintre liniile 2 și 3 se înregistrează semnele movografice ale trunchiului ;

4. peste linia 3 se înregistrează semnele movografice ale brațelor.

B. Simboluri de direcție

Corpul omenesc, considerat ca un punct în spațiul tridimensional se deplasează față de un punct de reper, în șase direcții principale : sus-jos, în plan orizontal, ax vertical, înainte-înapoi, plan sagital, ax transversal, dreapta-stînga, în plan frontal, ax sagital. Aceste elemente fundamentale ale mișcărilor în metoda movografică sînt descrise cu cîte un simbol (o linie dreaptă sau curbă proprie, invariantă) de direcție. Aceste simboluri raportate la portativ înregistrează



Fig, nr. 1

[1] *Metoda movografcă a fost prezentată de autoare pentru prima dată în anul 1961, la Conferința Internațională de Gimnastică — București.*

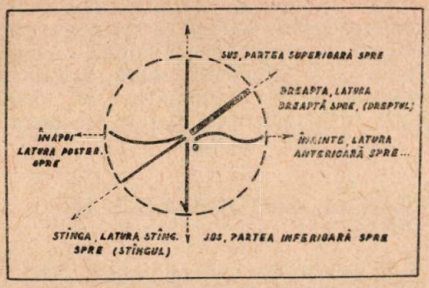


Fig. nr. 2

cu un singur semn direcţia de deplasare, planul şi axa mişcării (fig. nr. 2).

Deplasările, în direcţiile secundare (în două şi trei planuri) ale spaţiului, sînt înregistrate cu cîte două sau trei simboluri de direcţie „suprapuse", iar cele intermediare sînt scrise cu cîte un simbol care formează un unghi de

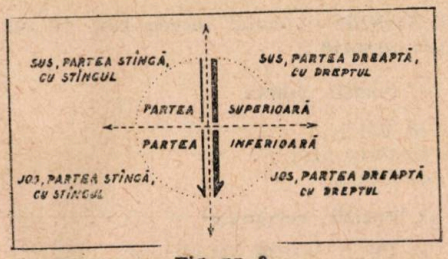


Fig. nr. 3

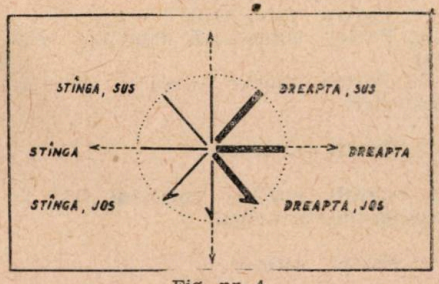


Fig. nr. 4

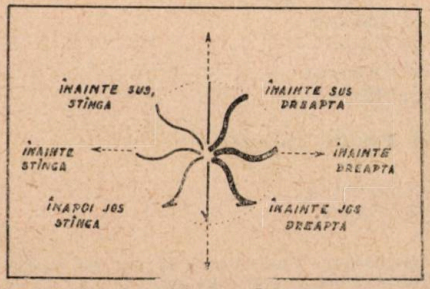


Fig. nr. 5

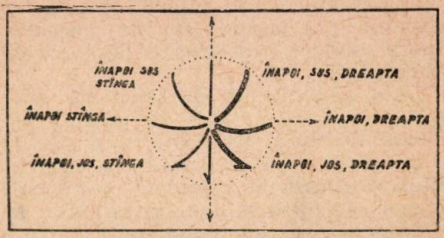


Fig. nr. 6

45° faţă de axa coordonatelor rectangulare (fig. nr. 3, 4, 5, 6).

Scrierea corectă a simbolurilor de direcţie presupune cunoaşterea unui al doilea grup de reguli :

Regula grosimii scrierii semnelor

1. Semnele movografice scrise gros, apăsat, înregistrează partea dreaptă a corpului sau direcţia spre dreapta.

2. Semnele movografice scrise subţire, neapăsat, înregistrează partea stîngă a corpului sau direcţia spre stînga.

C. Simboluri de structură propriu-zise

Din punct de vedere cinematic corpul omenesc şi părţile lui se deplasează sub două forme fundamentale : mişcări de translaţie şi mişcări de rotaţie.

Modul de execuţie a mişcărilor simple de translaţie se înregistrează prin combinarea simbolurilor de direcţie şi raportarea lor la portativ. Din combinarea simbolurilor de direcţie rezultă semnele movografice de poziţie (vezi capitolul 2). Forma generală, structurală a deplasării reiese din însăşi semnele movografice de poziţie, din succesiunea scrierii lor sau din raportarea semnelor de poziţie unul faţă de celălalt. Astfel de cazuri se întîlnesc de exemplu la mişcările simple. executate pe loc, de diferite părţi ale corpului : duceri, îndoiri-întinderi, încrucişări, apropieri-depărtări şi ridicări-lăsări.

Modul de execuţie a mişcărilor complexe de translaţie şi de rotaţie (pe loc şi în deplasare faţă de sol sau aparate) în care corpul şi părţile lui se deplasează cu o traiectorie caracteristică şi cu un stil specific complex de execuţie, înregistrarea se face nu numai prin succesiunea semnelor de poziţii, ci acestea se combină şi cu aşa-numitele simboluri de structură propriu-zise. Din combinarea simbolu-

rilor de structură propriu-zise și a semnelor de poziție rezultă așa-numitele semne movografice de mișcare (tabelul nr. 1).

Lista simbolurilor de structură propriu-zisă exemplificată în tabelul nr. 1 este deschisă. Ea poate cuprinde și alte semne convenționale, folosite la diferite genuri de mișcări complexe (figuri specifice la patinaj artistic, la o demonstrație de masă etc.).

La scrierea simbolurilor de structură trebuie respectat cel de al treilea grup de reguli :

Tabel nr. 1

Nr.	Simbol	Citirea	Nr.	Simbol	Citirea
1	o	FIG. MUTÂNDU-NE...	9	?	SUBBALANSARE
2	9	ALERGARE	10	⊙	ÎNDREPTARE
3	+	BĂTĂI DIN PICIOR, CU O MÎNĂ	11	○	CERC, ROTARE
4	#	BĂTĂI DE ANDRELE	12	↑	URCARE
5	m	SĂRITURĂ	13	↓	COBORÎRE, CĂDERE
6	8	RĂSUCIRE	14	β	BALANSARE
7	Z	ARCUIRE	15	S	MIȘCĂRI ÎN VAL
8	ℓ	ÎNTOARCERE DE 180°			

Regula combinării simbolurilor și a schemelor

1. Simbolurile proprii de structură figurează întotdeauna legate de alte simboluri (de direcție) sau semne (de poziție).

2. Semnele de **poziții de plecare** sînt scrise înaintea simbolurilor proprii de structură.

3. Semnele de **poziții de trecere** sînt scrise deasupra, pe, sau dedesubtul simbolurilor proprii de structură.

4. Semnele de **poziții finale** sînt scrise după aceste simboluri. (Exemplificări se dau la capitolul 3.)

2. „DICȚIONARUL" SEMNELOR MOVOGRAFICE

Pozițiile și mișcările corpului, după caracteristicile lor de deplasare în diferite direcții și moduri față de sistemele de referință, se înregistrează prin raportarea și combinarea grupelor de simboluri după reguli bine precizate, arătate mai sus, obținîndu-se astfel semnele movografice. Totalitatea ordonată a acestor semne se numește dicționarul movografic. Semnele movografice sînt împărțite după specificul conținutului lor cinematic în două grupe caracteristice : semne de poziții și semne de mișcare.

SEMNELE MOVOGRAFICE DE POZIȚII

Din punct de vedere cinematic o poziție statică oarecare este un moment încremenit al mișcării corpului omenesc. Mulțimea pozițiilor posibile ale corpului omenesc, grupate după caracteristici distincte, combinate după anumite raporturi, constituie mulțimea tuturor mișcărilor posibile.

Respectînd legile cinematice, am clasificat pozițiile în următoarele grupe invariante [1] :

I. Pozițiile corpului întreg față de sol sau aparate :

1. Poziții libere

a) Vertical.
b) Orizontal.
c) Oblic.

2. Poziții rezemate

a) Pe o latură (anterioară, posterioară, dreaptă, stîngă).
b) Partea inferioară.
c) Partea superioară (sprijin, atîrnat).
d) Partea medie (bazin anterior, posterior)

3. Poziții combinate

II. Pozițiile părților corpului față de articulațiile principale :

1. Poziții întinse

2. Poziții îndoite

a) Înainte.
b) Înapoi.
c) Dreapta.
d) Stînga.

3. Poziții răsucite

a) Dreapta.
b) Stînga.

---

1 *Structura pozițiilor și legătura lor cu structura mișcărilor. Comunicare făcută de autoarea acestui articol la sesiunea I.C. F. din anul 1963. Culegere de comunicări interne I.E.F.S. — 1964, biblioteca I.E.F.S.*

III. **Poziţiile părţilor corpului unele faţă de altele**

1. **Poziţii apropiate**

2. **Poziţii depărtate**

a) Înainte-înapoi.
b) Lateral stînga-dreapta.

3. **Poziţii încrucişate**

a) Dreptul la stînga.
b) Stîngul la dreapta.

Descrierea unei singure poziţii trebuie să cuprindă o variantă din toate cele trei componente fundamentale. În movografie toate aceste trei raporturi importante sînt înregistrate cu un singur semn movografic de poziţie, compus din combinaţii de simboluri de direcţie, scrise după următoarele reguli :

Regula mărimii de scriere a semnelor

1. **Poziţiile întinse** sînt înregistrate cu cîte un simbol în felul următor :

a) corpul întins, membrele întinse, apropiate de corp şi unul faţă de altul — un singur semn în mărime „întreagă" * (intervalul dintre linia întîi şi a treia a portativului) ;

b) trunchi, membre întinse — pentru fiecare cîte un simbol de direcţie în mărime „jumătate din întreg" ;

c) gambe, coapse, braţe, antebraţe — pentru fiecare cîte un simbol de direcţie în mărime „un sfert din întreg" ;

d) extremităţile : cap, mîini, laba piciorului — pentru fiecare cîte un simbol de direcţie, în mărime „o optime din întreg".

Regula numărului de semne folosite

1. În movografie sînt înregistrate numai acele poziţii, care faţă de repere sau faţă de poziţia anterioară se deplasează la un unghi de cel puţin 45°.

Numărul semnelor folosite trebuie să corespundă cu numărul părţilor deplasate faţă de poziţia anterioară. Poziţiile de plecare, care rămîn nemişcate, sînt înregistrate numai o dată, la început. Mişcările care urmează conţin numai acele semne de poziţie, care sînt deplasate faţă de poziţia anterioară, celelalte părţi imobile fiind citite din poziţia anterioară, pentru că a doua oară nu vor fi înregistrate.

2. **Poziţiile îndoite** sînt înregistrate cu cîte două simboluri de direcţie, corespunzătoare mărimilor părţilor care se deplasează şi constituie un singur semn de poziţie îndoită.

Regula înregistrării specificului reazemului

1. **Poziţiile libere** ale corpului şi ale părţilor lui sînt înregistrate pe **intervalul** portativului.

2. **Poziţiile rezemate** sînt înregistrate **pe liniile** portativului :

a) pentru „atîrnat" folosim un „T" de tipar (se scrie **sub liniile** portativului) ;

b) pentru „sprijin" folosim un „T" întors de tipar.

Din cele două clase fundamentale de poziţii libere sau rezemate vom exemplifica numai trei grupe de familii din **clasa poziţiilor rezemate.**

Reazem pe o latură (fig. nr. 7) ;

— culcat înainte (1), culcat (2), culcat pe latura dreaptă (3), culcat pe latura stîngă (4).

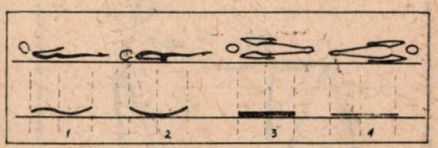


Fig. nr. 7

Reazem pe partea inferioară (fig. nr. 8) :

— stînd pe vîrfuri (1), stînd pe toată talpa (2), pe genunchi (3), răstur-

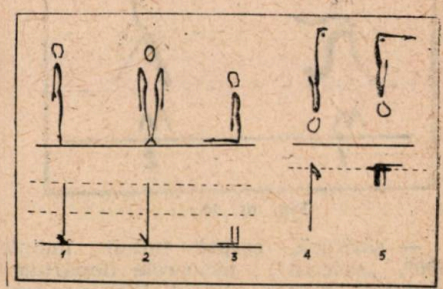


Fig. nr. 8

* *Această mărime o vom folosi ca unitate de bază pentru calcularea aproximativă a mărimilor pentru celelalte semne de poziţie.*

nat stînd agățat de vîrfuri (4), atîrnat agățat de genunchi (5).

Reazem mediu pe bazin (fig. nr. 9):

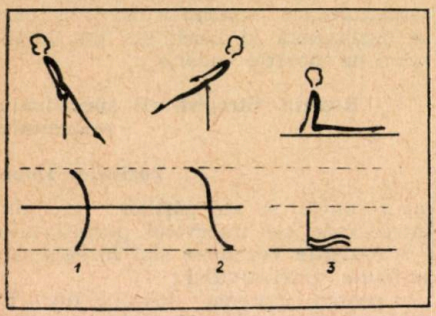


Fig. nr. 9

— șezînd cu corpul extins — spatele spre aparat (1), cumpănă pe bazin (2), șezînd (3).

Aceste semne caracteristice, sub aceeași formă, sînt folosite și pentru scrierea **pozițiilor libere,** cu diferența că ele vor fi înregistrate combinat cu simbolul „sărituri" (tabelul nr. 1, punctul 5). De exemplu :

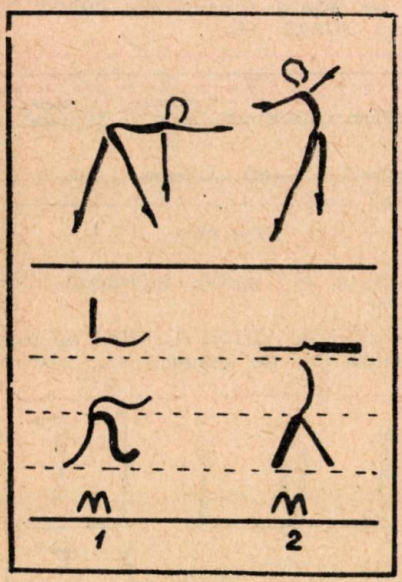


Fig. nr. 10

— săritură, corpul îndoit înainte (90°, „aplecat") ; picioarele depărtate : dreptul înainte, stîngul înapoi ; brațele întinse : dreptul sus, stîngul înainte (fig. nr. 10, punctul 1) ;

— săritură, corpul obișnuit îndoit înapoi (ușor extins). picioarele depărtate lateral, brațele lateral (fig. nr. 10, punctul 2).

Pe baza celor de mai sus, vom putea descrie oricare poziție liberă, rezemată sau combinată a corpului și a părților lui. De exemplu (fig. nr. 11, 12) :

— atîrnat culcat (sus apucat), agățat pe un aparat pe piciorul drept, stîngul întins înapoi (fig. nr. 11, punctul 1) ;

— șezînd călare pe un aparat de înălțime medie (bîrnă), picioarele depărtate lateral, trunchiul extins, brațele lateral (fig. nr. 11, punctul 2) ;

— atîrnat de un aparat de înălțime mare (bara fixă) cu mîna dreaptă de sus apucat, cu mîna stîngă de jos apucat, corpul în echer, picioarele depărtate lateral (fig. nr. 11, punctul 3) ;

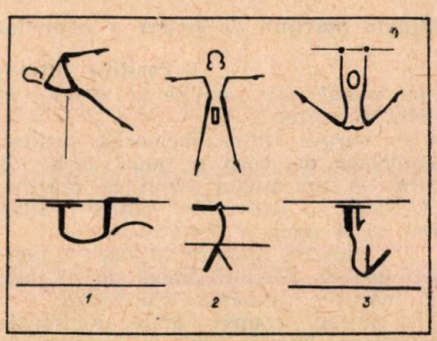


Fig. nr. 11

— atîrnat de un aparat de înălțime mare (bara înaltă de la paralele), culcat pe un aparat de înălțime medie (bara joasă), depărtat călare : dreptul înainte, stîngul înapoi, ambele întinse (fig. nr. 12, punctul 1) ;

— sprijin culcat înainte, picioarele depărtate lateral pe sol, sau pe un aparat de înălțime mică (fig. nr. 12, punctul 2) ;

— reazem combinat : mîna dreaptă atîrnată pe un aparat de înălțime mare

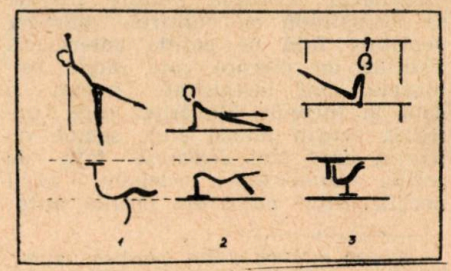


Fig. nr. 12

(bara înaltă de la paralele), stînga în sprijin — pe un aparat de înălțime medie (bara joasă), corpul obișnuit, îndoit, picioarele înainte — peste 90° (fig. nr. 12, punctul 3).

SEMNE MOVOGRAFICE DE MIȘCARE

Descrierea oricărei mișcări trebuie să cuprindă următoarele elemente de bază : poziția inițială, structura mișcării (modul de execuție, traiectoria deplasării, direcția deplasării, poziții de trecere) și, în sfîrșit, poziția finală. Pînă acum am arătat cum se înregistrează și se citesc în movografie toate aceste elemente de bază ale mișcărilor. Cu ajutorul lor vom putea descrie oricare mișcare, dacă respectăm anumite reguli.

Reguli de înregistrare a mișcărilor

1. **Ordinea înregistrării și citirii elementelor movografice :**

a) simbolurile de sistem de referință (sol, aparate) ; b) semnul poziției corpului față de reper : poziția inițială, pozițiile părților corpului (membrele inferioare, trunchi, membrele superioare), **față de poziția inițială a corpului ;** c) structura mișcării (simbolul propriu de structură sau poziția de trecere) ; d) poziția finală (egală cu poziția inițială pentru mișcarea următoare).

2. **Deplasările** executate **simultan,** se înregistrează **pe verticală,** iar cele executate **succesiv,** pe orizontală.

3. **Modul de execuție** sacadat se înregistrează cu semnele de poziție scrise separat ; **mișcările executate legat sînt înregistrate cu semnele de poziție legate (în continuare) sau cu semnul „legato" din muzică scris sub grupele de semne de poziție.**

4. **Tempoul** (frecvența de execuție) se notează deasupra mișcărilor cu notații împrumutate din muzică : presto, allegro, adagio etc.

5. **Măsura muzicală** (mai ales la sol, dansuri etc.) se înregistrează la „capătul" movogramelor, iar tactele muzicale sub mișcările înregistrate.

3. MOVOGRAMA

Din scrierea semnelor movografice de poziții și de mișcare într-o ordine corespunzătoare mișcărilor executate (reguli de înregistrare), rezultă movograma. Fiecare gen de mișcare are movogramă de formă specifică, din care putem citi o serie de date cinematice : numărul mișcărilor executate, structura mișcărilor (simplitatea, complexitatea, greutatea), valoarea combinațiilor, varietatea mișcărilor etc.

Iată cîteva exemple de înregistrare cu această metodă :

Bîrna de concurs (fig. nr. 13)

1. bătaie cu ambele picioare ; 2. urcare ; 3. în stînd pe mîini ; 4. rostogolire (rotare pe aparat) înainte ; 5. în ghemuit ; 6. val cu tot corpul, brațele : prin înainte — sus — lateral ; 7. pas ; 8. cu stîngul cumpănă, dreptul

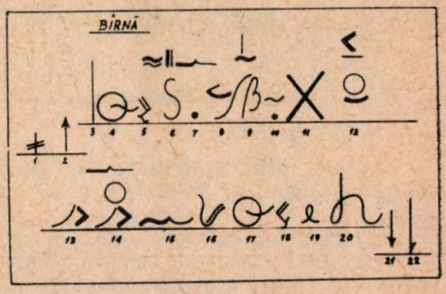


Fig. nr. 13

îndoit înapoi, brațele : dreptul înainte, stîngul sus ; 9. balans cu piciorul stîng înainte ; 10. pas ; 11. roată la dreapta ; 12. piruetă la stînga cu piciorul drept înapoi întins ; 13. fandare pe dreptul, stîngul înapoi întins, brațele : dreptul îndoit sus, stîngul lateral întins ; 14. piruetă în fandat brațele lateral ; 15. sfoară cu dreptul înainte ; 16. trecere în șezînd echer ; 17. rostogolire îna-

Cal cu mînere (fig nr. 14).

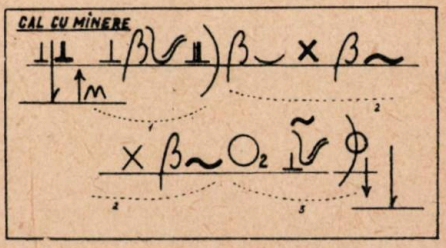


Fig. nr. 14

poi ; 18. în ghemuit pe ambele picioare; 19. ridicare cu întoarcere 180° ; 20. răsturnare înainte ; 21. coborîre ; 22. în stînd.

1. Stînd apucat de sus : mînerul stîng cu mîna stîngă, mînerul drept cu mîna dreaptă, urcare prin săritură în sprijin, balans în echer, sprijin înapoi ; 2. balans înapoi cu stîngul, foarfecă la dreapta, balans înainte cu dreptul, foarfecă la stînga, balans înainte cu dreptul ; 3. cerc dublu cu ambele picioare, sprijin cu mîna stîngă, brațul drept înainte liber, coborîre în extensie cu întoarcere de 360° în stînd.

Bara fixă (fig. nr. 15).

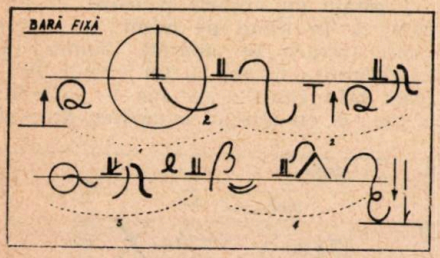


Fig. nr. 15

1. Urcare prin îndreptare în stînd pe mîini, gigantică înapoi de două ori în spriijn ; 2. subbalansare în atîrnat, urcare prin îndreptare în sprijin călare ; 3. roată înainte în sprijin călare, schimb de sprijin (de jos apucat) întoarcere 180° în sprijin, sus apucat ; 4. balansarea picioarelor înapoi și trecere în sprijin depărtat stînd pe bară și subbalansare cu întoarcere 180°, coborîre în stînd.

În timpul execuției înregistrăm cît mai multe elemente ale mișcărilor, dar desigur nu întotdeauna vom putea descrie totul. De aceea, se recomandă ca imediat după înregistrare să se facă toate completările necesare. Uneori, la mișcările cunoscute, înregistrarea se poate face mai repede decît execuția (mișcări menținute, lente etc.).

Un mare avantaj oferă metoda movografică în arbitrarea, planificarea și crearea complexelor de exerciții. Cunoscînd componentele de bază ale mișcărilor, metoda oferă specialiștilor posibilități de a crea poziții, elemente, legări și combinații noi, originale și nu numai înregistrarea și citirea rutinară a exercițiilor. Astfel, metoda deschide perspective în procesul pedagogic, permițînd analiza și sinteza rațională din punct de vedere cinematic a mișcărilor.

BIBLIOGRAFIE

BRÎKIN A. T. : Terminologhia gimnastiki. F.S., 1959.

DONSKOI D. D. : Biomecanica exercițiilor fizice. Ed. I.C.F.S., 1959.

IAGNOV Z., REPCIUC E., RUSSU I. G. : Anatomia omului. Ed. Medicală, Buc., 1962.

RIECHETOFF A. : Descrierea mișcărilor. Introducere în cinetografie. Rev. Educ. Phys. et Sp., 1959, nr. 46.

ROȘALĂ V. : Terminologia gimnasticii suedeze, resistematizată a lui Thulin, Buc., 1938.

SPOSOBIN I. V. : Teoria elementară a muzicii. Ed. M. a U.C. din R.P.R., 1959.

STROESCU A. și colab. : Tehnica și metodica mișcărilor în gimnastica sportivă. Ed. de Stat D.P. — Buc., 1962.

STROESCU A. și colab. : Gimnastica. Ed. D.P., Buc., 1968 .

THULIN I. G. : Atlas de gimnastică. Stockholm, 1938.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Liceul „Gheorghe Lazăr" Bucureşti

LECŢIA MEA

Numeroşi profesori de educaţie fizică ne-au propus să publicăm, pentru schimb de experenţă, conspecte de lecţii. Publicăm un astfel de „model" şi, în limita spaţiului, vom publica şi altele semnate de către profesori de educaţie fizică cu o îndelungată experienţă la catedră şi, firește, cu rezultate dintre cele mai bune. Lecţiile prezentate vor putea orienta, după părerea redacţiei, alcătuirea conspectelor pentru lecţii cu diferite profiluri, desfăşurate în condiţii diferite din punct de vedere material şi al aparaturii existente în şcoli. Deci, este vorba nu de „şabloane", ci de materiale orientative ce trebuie abordate în mod critic, în funcţie de condiţiile concrete din fiecare şcoală (clasă).

Conspectul pe care îl prezentăm aparţine profesorei ELVIRA SIMIONESCU de la liceul „Gheorghe Lazăr" din Bucureşti şi a fost întocmit pentru lecţia ţinută în ziua de 12 februarie 1969, cu clasele a IX-a A şi B — fete.

Lecţia respectivă face parte din şirul de lecţii de atletism din perioada pregătitoare planificate pentru formarea ritmului de trei paşi între garduri, în vederea învăţării tehnicii trecerii peste obstacole.

Temele lecţiei au fost :

— formarea ritmului de trei paşi pentru alergarea peste garduri, foolsind obstacole joase ;

— dezvoltarea forţei musculaturii membrelor superioare şi inferioare, a abdomenului şi spatelui, folosind banca de gimnastică ;

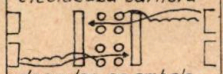
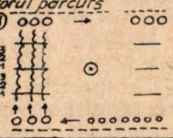
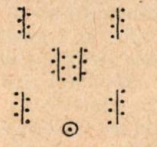
— ştafeta cu transport de greutăţi şi trecerea peste obstacole.

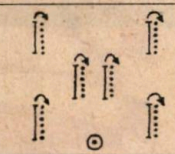
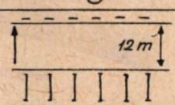
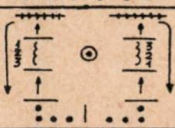
Lecţia s-a desfăşurat în sala de educaţie fizică a liceului „Gheorghe Lazăr", folosindu-se 6 bănci de gimnastică, 6 mingi medicinale, 6 mingi pentru baschet şi 3 garduri fără stinghii.

Forma de prezentare a conspectului de lecţie este în concordanţă cu indicaţiile Ministerului Învăţământului şi considerăm că va contribui la acţiunea de clarificare a unor nelămuriri în legătură cu structura şi conţinutul lecţiei de educaţie fizică.

Invităm pe profesorii de educaţie fizică să ne trimită sugestiile şi părerile lor cu privire la astfel de materiale, precum şi conspecte care ar putea face obiectul publicării în această rubrică.

Educaţie fizică şi sport nr. 5/1969, pag. 21. RED.

PĂRȚILE ȘI MOMENTELE LECȚIEI	CONȚINUTUL LECȚIEI	DURATA DOZAREA	INDICAȚII METODICE ȘI ORGANIZATORICE	OBSERVAȚII
I ORGANIZAREA ȘI PREGĂTIREA COLECTIVULUI DE ELEVE PENTRU LECȚII	– Adunarea clasei și alinierea pentru raport; – Raportul; – Comunicarea temelor lecției,		– formația „în linie pe două rînduri" – Verificarea ținutei	
	– Joc de mișcare cu întrecere între cele două rînduri de elevi;	– Se efectuează de două ori, cîte o dată în fiecare parte;	– Cele două rînduri așezate spate în spate efectuează săritura  de pe loc, pe ambele picioare, peste bancă, alergare, cățărare pe scara fixă și revenire în locul celuilalt rînd.	
PREGĂTIREA ORGANISMULUI ELEVILOR PENTRU EXECUTAREA TEMELOR	– Trecerea în coloană cîte doi; – Mers în cadență cu opriri și întoarceri din mers;			
	– Deplasări în figuri cu întreaga formație,		– Se va efectua „bucla" „șerpuirea" și „spirala"	
	– Trecerea în alergare; – Alergare cu pas sătiat.		– Se va trece din alergare în coloană cîte unu.	
	– Alergare laterală cu pas adăugat;		– Se va efectua în ambele sensuri, prin întoarcerea coloanei;	
	– Trecere în mers; – Mers cu pas fandat;	– O lungime de sală;		
	– Mers cu pas ghemuit, cu trunchiul drept și mîinile pe ceafă;	12 - 15 m		
	– Trecere în alergare; – Alergare cu picioarele întinse înainte; – Alergare cu pendularea gambei înapoi;	– O lungime de sală; – O lungime de sală;		
	– Combinații cu pași de polcă și pași de galop, – Săritură pas.			
II FORMAREA DEPRINDERII DE ALERGARE CU RITM DE TREI PAȘI ÎNTRE BĂNCI. DEZVOLTAREA VITEZEI DE ALERGARE	– Alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, cu trecerea băncii printr-un pas sărit simplu,	– Fiecare elevă va efectua, în ritm propriu, trecerea completă a parcursului de 5-6 ori,	Pentru efectuarea primei teme se va efectua următorul parcurs 	
	– Alergare peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare cu ritm obligatoriu de trei pași între bănci, cu trecerea băncilor printr-un pas sărit accentuat prin intensificarea bătăii;	– Fiecare elevă va efectua trecerea completă a parcursului cu ritm de 3 pași între bănci, de 6-8 ori,		
	– Alergare, în doi, peste băncile de gimnastică așezate transversal pe direcția de alergare, cu plecare la comandă, cu ritm obligatoriu de trei pași între bănci cu trecerea băncilor printr-un pas sărit accentuat prin intensificarea bătăii;	– Fiecare elevă va trece de 6-8 ori întreg parcursul;	– Parcursul se modifică astfel: la ducere se așează pe bănci mingi medicinale și mingi de baschet, iar la întoarcere băncile se înlocuiesc cu garduri răsturnate, – Ultima trecere a parcursului se va efectua în coloană cîte unul, în torent;	
DEZVOLTAREA FORȚEI MUȘCULATURII MEMBRELOR SUPERIOARE, MEMBRELOR INFERIOARE, SPATELUI ȘI ABDOMENULUI	– Stînd de o parte și de alta a băncii de gimnastică, cu un picior sprijinit de bancă, brațele ridicate oblic în sus; îndoiri de trunchi înainte și înapoi;	8 × 4 repetări		
	– Același exercițiu, cu schimbarea piciorului de sprijin prin întoarcerea întregii clase la stînga împrejur;	8 × 4 repetări		
	– Șezînd pe banca de gimnastică, de o parte și de alta a ei, coborîrea trunchiului pînă la orizontală și revenirea în poziția de plecare;	8 × 2 repetări	– Spatele drept, picioarele întinse	
	– Șezînd cu spatele la banca de gimnastică în sprijin pe antebrațe și omoplații rezemați de bancă; ridicarea picioarelor apropiate în echer și revenire;	8 × 2 repetări		

1	2	3	4	5
	- Culcat pe spate cu picioarele fixate sub partea îngustă a băncii de gimnastică, ridicarea trunchiului cu brațele întinse la 90° și îndoirea lui până la atingerea băncii cu mîinile;	8×2 repetări		
	- Din ghemuit, cu mîinile sprijinite pe banca de gimnastică, schimbarea picioarelor prin săritură;	8×2 repetări		
	- Șezînd pe banca de gimnastică, cu genunchii ghemuiți, ducerea picioarelor oblic în jos și a brațelor lateral; revenire în poziție inițială;	8×2 repetări		
	- Șezînd „în călare" pe bancă, ducerea brațelor înainte, val;	de 8 ori		
	- Stînd aplecat, cu picioarele depărtate, banca apucată cu mîinile, ridicarea băncii deasupra capului, brațele întinse și coborîrea ei în partea opusă;	8×2 repetări		
	- Stînd de o parte a băncii, picioarele apropiate, sărituri peste bancă în ambele sensuri;	de 8 ori		
	- Ștafeta cu banca „în călare"; din șezînd „în călare" pe bancă, plecare la comandă, alergare cu banca între picioare (în ambele sensuri);	- Întrecerea pe distanța de 12 metri la ducere și la întoarcere		
VERIFICAREA STADIULUI DE ÎNSUȘIRE A RITMULUI DE 3 PAȘI ÎNTRE BĂNCI	- Ștafeta cu transportul mingii medicinale și trecerea peste bănci de gimnastică, cu ritm de trei pași între bănci și cățărare pe scara fixă;	de 2 ori		
III CREAREA CONDIȚIILOR PENTRU REVENIREA ORGANISMULUI LA NORMAL	- Adunarea pe două rînduri; - Mers liniștitor, fără cadență, cu exerciții de respirație și relaxare executate individual;	1 minut	- Grupele de elevi, la indicația dată, așează aparatele la locul lor	
	- Mers, cu ochii închiși, mîinile sprijinite pe umerii colegei din față;		- Coloană, condusă de profesoară, plimbă clasa prin sală cu diferite opriri și căderi de brațe.	
	- Mers, în ritm viu și în cadență; - Oprire la comandă;		- Clasa pe două rînduri;	
ANALIZA COMPORTĂRII ELEVILOR ÎN TIMPUL LECȚIEI	- Analiza lecției și sarcini pentru acasă:			

MEDICINA SPORTIVA

Biochim. GHEORGHE HARALAMBIE
Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

MODIFICĂRI DE EFORT ALE GLICOPROTEINELOR SERICE LA SPORTIVI*

De mai mulți ani, în cadrul colectivelor noastre de cercetare s-a urmărit problema modificărilor tardive ale unor factori ai metabolismului protidic la sportivii aflați în regim de antrenament intens. Dintre acești factori, un interes special a fost acordat diferitelor fracțiuni ale glicoproteinelor serice (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 22). Cercetările efectuate au scos în evidență unele aspecte, discutate în lucrările citate, care subliniază în ansamblu interesul studierii factorilor respectivi, ridicînd totodată unele probleme în legătură cu aprofundarea celor observate. Așadar, în anumite situații, la sportivi s-a pus în evidență un nivel ridicat al hexozelor totale de proteine, însă nu se cunoaște distribuția glicoproteinelor individuale în astfel de cazuri. De asemenea, sînt de studiat corelațiile unora dintre aceste fracțiuni cu cationii serici de care sînt legate prin funcția lor specifică. În sfîrșit, ni s-a părut necesară verificarea rezultatelor anterioare prin investigări pe sportivi, cu unele modificări în aparatura și metodele utilizate.

METODĂ ȘI SUBIECȚI

Recoltarea sîngelui venos cubital s-a făcut în repaus, cu precauții de rigoare pentru dozarea fierului și cuprului seric (aceasta s-a făcut cu bathofenantrolină, respectiv cu bathocuproină). Determinarea proteinelor serice totale, a

* Lucrare prezentată la Sesiunea de comunicări științifice a Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., 13—14 decembrie 1968.

Educație fizică și sport nr. 5/1969, pag. 24.

proteinelor din seromucoid şi a hexozelor legate s-a efectuat în condiţii aproape identice cu cele anterioare (4, 7), însă cu citire la spectrofometrul Zeiss P.M.Q. II. Tirozina din seromucoid a fost dozată cu reactivul fenolic Folin-Ciocîlteu, cu citire la fotometrul Eppendorff, filtru 546, faţă de standard cu tirozină pură.

Glicoproteinele serice individuale (α_1 — glicoproteina acidă, α_2 — macroglobulina, haptoglobulina, transferina, ceruloplasmina şi γ — globulina M) au fost determinate prin metoda micro-imunodifuziei radiale (14) ; în plus, ceruloplasmina a mai fost dozată prin procedeul enzimo-cinetic (12).

Au fost examinate trei grupe de subiecţi :

a) 20 de cicliști rutieri fruntaşi aflaţi în program competiţional, investigaţi dimineaţa, în repaus şi după cîteva zile de concurs şi antrenamente ;

b) 16 asistenţi de laborator sau studenţi, care practicau sportul pînă la 4 ore săptămînal, consideraţi normali în urma anamnezei şi examenului clinic (dr. J. Keul, dr. A. Eddu). Au fost reţinute doar cazurile care nu prezentau nici o afecţiune susceptibilă — conform datelor din literatură şi a experienţei noastre — de a afecta nivelul unuia din factorii studiaţi ;

c) un grup de 8 studenţi sportivi, investigaţi înainte şi 8—10 minute după două tipuri de efort :

— alergarea pe stadion timp de 1 oră (12—14 km parcurşi) cu frecvenţa cardiacă urmărită telemetric peste 150 pe minut ;

— pedalare la cicloergometru o oră, cu intensitatea de aproximativ 170 waţi.

După criteriul lactacidemiei, al doilea efort a fost semnificativ mai dificil decît primul.

REZULTATE EXPERIMENTALE ŞI OBSERVAŢII

1. Critica metodelor

Reproductibilitatea dozării unora dintre factorii studiaţi este dată în tabelul nr. 1 ; ea este de acelaşi ordin cu cea găsită în lucrările anterioare şi nu afectează serios rezultatele.

Tabelul nr. 1

REPRODUCTIBILITATEA ÎN DOZĂRI MULTIPLE A UNORA DINTRE FACTORII STUDIAŢI

FACTORII	Proba I	Proba a II-a	Proba a III-a	Proba a IV-a	Proba a V-a	$M_{\bar{x}} \pm D.S.$	D.S.%
Hexoze (mg %)	147,5	149	147	147,5	148,5	148 ± 0,83	0,56
Seromucoid proteine (mg %)	111	109	108	114	112	111 ± 2,4	2,16
Tirozină (mg %)	7,05	6,83	6,75	6,9	6,97	6,91 ± 0,117	1,7
Ceruloplasmină enzimocinetic (mg %)	35	34,7	34,6	35,2	34,9	34,9 ± 0,24	0,7
Proteine totale (gr %)	7,1	7,09	7,13	7,18	7,14	7,15 ± 0,04	0,56

Micro-imunodifuzia ne-a dat, de asemenea, în dozări duble sau triple, cu cantităţi identice sau variabile de ser, erori situate între 0 şi 3,5 la sută. Indicaţiile date de firma producătoare a plăcilor de difuzie şi cele din literatură au fost respectate strict.

Dozările glicoproteinelor individuale s-au efectuat pe ser păstrat 30 pînă la 50 de zile la — 30°. Dozări duble, efectuate la 10—20 de zile distanţă, nu au dat diferenţe peste 4 la sută.

Determinările de ceruloplasmină, efectuate prin două procedee diferite, au dat rezultate care concordă foarte bine (coeficient de corelaţie Bravais-Pearson : ± 0,98, eroarea de aşteptat 0,96 mg la sută) ; aceasta sprijină în mod special concluziile privind ceruloplasmina expuse mai jos.

Dozarea a două componente ale seromucoidului (proteine şi tirozină) sprijină, de asemenea, concluziile privînd acest factor.

2. **Hexoze totale legate de proteine**

În tabelul nr. 2 este redată, comparativ, valoarea hexozelor din glicoproteine la dferite grupuri de sportivi aflați în condiții de pregătire dificile și nivelul normal după datele mai multor autori. Este evident că sportivii în regim de antrenament intens sau competițional au o glicoproteinemie semnificativ mai mare decît diferitele grupe de subiecți normali. La grupul nostru de sportivi, raportul mg hexoze/gr proteine serice este de 20, față de 15—18 normal, ceea ce arată că glicoproteinemia crescută nu se datorește unei creșteri globale a proteinelor, concluzie concordantă cu datele anterioare.

Tabelul nr. 2

DATE PRIVIND HEXOZELE TOTALE DIN GLICOPROTEINE LA SPORTIVII ÎN PREGĂTIRE INTENSĂ ȘI LA SUBIECȚII NORMALI

	Subiecții	Nr. de cazuri	Hexoze legate mg/100 ml	Autori
	Normali	20	112,5 ± 12,8	(2)
	Normali	54	113 ± 5,4	(21)
	Normali	400	120,5 ± 14,9	(13)
	Normali	39	122,5 ± 10,6	(18)
	Normali	15	115 ± 10	Lucrarea prezentă
	Sportivi normali	8	117,3 ± 14,4	(16)
	Sportivi normali	10	116,5 ± 10,6	(4)
	Sportivi normali	30	121,7 ± 7,5	(6)
Regim de efort intens	Ciclişti rutieri	12	143 ± 24,7	(20)
	Ciclişti rutieri	9	138 ± 17	(11)
	Ciclişti rutieri	20	140 ± 11,2	Lucrarea prezentă
	Handbaliști	6	146,4 ± 12	(22)
	Boxeri	13	143,7 ± 9	(5)
	Boxeri	10	135,5 ± 8,9	(11)
	Halterofili	15	146,6 ± 12,1	(11)

Notă: Diferența între grupa de subiecți normali și cea de ciclişti în lucrarea prezentă este semnificativă : $p \ll 0{,}001$.

Modificările de efort (tabelul nr. 3) sînt mai evidente la grupa care a lucrat la cicloergometru ; deși statistic semnificative la ambele tipuri de efort, aceste creșteri nu pot fi considerate ca atare din punct de vedere fiziologic, deoarece raportul hexoze/proteine nu se schimbă semnificativ. Și aceste observații coincid cu cele ale altor lucrări (7, 18).

3. **Seromucoidul seric**

Valorile grupei considerate normale sînt foarte apropiate de cele găsite la sportivi români sănătoși, după 2—5 zile de repaus fizic (7). Cele ale grupei de ciclişti diferă de primele (tabelul nr. 4). Activitatea fizică determină la grupa de efort o scădere redusă, nesemnificativă (controlată prin 2 procedee de dozare), în contrast cu observațiile lui Poortmans (16), care găsește o creștere după 30 de minute de pedalare la cicloergometru.

Tabelul nr. 3

MODIFICĂRILE DE EFORT ALE GLICOPROTEINELOR

Efort	Hexoze legate mg/100 ml	Raport: mg hexoze gr. proteine	Transferină mg/100 ml	Alfa 2 Macroglobulină mg/100 ml	Ceruloplasmină enzimocinetic mg/100 ml
ALERGARE 60 de minute (n=7) Înainte de efort	124 ±19,5	16,9 ± 1,45	257 ± 24,6	289 ± 90,5	–
După efort	130,5 ± 21,2 xx)	16,9 ± 2,14	260 ± 23,5	306 ± 107	–
CICLOERGOMETRU 60 de minute (n=8) Înainte de efort	117,5 ± 9	18,3 ± 0,56	259 ± 32,8	249 ± 44,5	25,5 ± 4,5
După efort	129,5 ± 10,9 xx)	19,0 ± 1,45	289 ± 34,3 xx)	257 ± 48 x)	27,2 ± 5,2

Semnificație :

x) < 0,05

(testul Wilcoxon) xx) < 0,025

Tabelul nr. 4

SEROMUCOIDUL SERIC ŞI GLICOPROTEINELE PERCLOROSOLUBILE LA GRUPELE STUDIATE

Grupa	Seromucoid total		Glicoproteină acidă alfa 1 mg %	Haptoglobină mg %
	mg % proteine	mg % tirozină		
Normală	88,5 ± 16,6 n = 16	–	63,5 ± 11,3 n = 14	126
Ciclişti	108,5 ± 18,5 n = 20 p < 0,005 x)	–	100 ± 19 n = 19 p ≪ 0,001 x)	–
Cicloergometru Repaus n = 8	123,6 ± 14,7	6,09 ± 0,66	66,5 ± 12	143
Efort	115 ± 12,1 n.s.	5,89 ± 0,59 n.s.	74,2 ± 13 p ~ 0,025 xx)	151 n.s.

x) testul Student

xx) testul Wilcoxon

4. Glicoproteinele individuale

Tabelul nr. 5 arată că la grupul de ciclişti, glicoproteina acidă α_1, ceruloplasmina, transferina şi α_2-macroglobulina sînt semnificativ mai mari decît la martori. Nivelul fierului seric e mai mare decît cel indicat în literatură ca normal.

Între valorile fierului şi cuprului şi cele ale transferinei, respectiv ceruloplasminei, proteine implicate în legarea şi transportul celor doi cationi în plasmă, există unele corelaţii (tabelul nr. 6).

Considerînd grupa cicliştilor, cei ale căror hexoze totale depăşesc 140 mg la sută prezintă o valoare semnificativ mai mare a transferinei serice.

Tabelul nr 5

VALORILE UNOR GLICOPROTEINE INDIVIDUALE ȘI ALE FE ȘI CU SERIC LA GRUPELE STUDIATE

Grupa	Alfa$_1$ glicoproteină acidă mg%	Alfa$_2$ macroglobulină mg %	Ceruloplasmina mg % (enzim)	Transferina mg %	Fier µg %	Cupru µg %
Martorâ	63,5± 11,3	210±36,8	27,8±5,1	215±36,6	–	–
Cicliști	100 ± 19	332± 67	37,2±5,8	264±39,8	143±29,1	108±16,4
Numărul de cazuri	14 - 19	14 - 19	15 - 19	16 - 19	20	20
Semnificația	$p<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	–	–

Sportivii la care transferina depășește 250 mg la sută au fierul seric semnificativ mai mare decît cei la care glicoproteina fixatoare de fier se află sub acest nivel. Aceeași remarcă se poate face privitor la cuprul mărit la sportivii cu ceruloplasmina egală sau mai mare de 40 mg la sută.

La grupa de efort susținut la cicloergometru se observă o creștere moderată, dar semnificativă a transferinei, α_2-macroglobulinei și glicoproteinei α_1. Creșterea foarte mică a haptoglobinei nu este semnificativă pentru numărul de cazuri studiat. Ceruloplasmina variază în ambele sensuri, în ansamblu nesemnificativ, concordant cu observațiile altor autori (23). Interesantă este comportarea γ-M globulinei, a cărei sinteză se face extrahepatic și care în urma efortului nu variază practic deloc. Acest ultim aspect pare să susțină serios ipoteza că, în cazul fracțiunilor care cresc semnificativ, creșterea reprezintă o realitate fiziologică și nu un artefact datorit hemoconcentrării.

DISCUȚII

Privind creșterea după efort — imediată și tardivă — a glicoproteinelor serice, se pot considera în principal trei explicații :

— liberarea în circulație în urma modificărilor endocrine și umorale de efort, a unor glicoproteine „stocate" în diferite organe ; în acest caz însă, sînt greu de explicat modificările tardive — uneori mult mai importante decît cele imediate — mai ales că s-a arătat recent că în urma efortului de durată, eliminarea renală a unor fracțiuni glicoproteice serice crește mult (17) ;

— apariția unor proteine provenite din degradarea tisulară, în urma unor fenomene locale determinate de efort (acidoză, deficit relativ de compuși macroergici, modificarea echilibrului hormonal) ; remarcăm existența unui număr însemnat de lucrări care arată că produși ai degradării proteinelor (uree, acid uric, acid indolacetic, unii aminoacizi și derivați ai lor, acid sialic) cresc în sînge sau în urină după un efort dificil. De asemenea, mucoproteinele serice și urinare cresc după efort, ceea ce a fost interpretat ipotetic ca un semn al degradărilor ce se produc la nivelul mezenchimului (6, 16, 19). În orice caz, această posibilitate nu poate fi exclusă apriori ;

— intensificarea biosintezei hepatice a glicoproteinelor (eventual și în alte organe) ; unele dovezi în acest sens le aduc Chandler și Neuhaus (3), în alte tipuri de stress decît efortul, la animale de laborator. Datele noastre, bazate pe o metodă imunologică specifică numai fracțiunilor serice ale glicoproteinelor, arată o neîndoielnică creștere imediată și tardivă a unora dintre aceste fracțiuni.

După materialul disponibil pînă acum, se pare că creșterea glicoproteinelor serice după efort poate fi legată, ca aspect practic, de două noțiuni :

— are loc cînd organismul a depus un efort, unic sau repetat, care e mai mare decît capacitatea sa de adaptare, de unde rezultă posibilitatea de apreciere a nivelului de solicitare pe un plan mai profund decît indicii curent utilizați în acest scop ;

Tabelul nr. 6

INTERCORELAȚII ALE UNORA DINTRE FACTORII STUDIAȚI LA CICLIȘTI

Nr. de cazuri	CONDIȚIA	FACTOR CORELAT	
11	Hexoze legate < 140 mg %	Transferina	235 ± 34,9 mg %
9	Hexoze legate ≥ 140 mg %	Transferina	276 ± 34,1
			$p < 0,02$
9	Transferina < 250 mg %	Fier seric	122 ± 23,7 µg %
10	Transferina > 250 mg %	Fier seric	155 ± 25,8 µg %
			$p \sim 0,01$
13	Ceruloplasmina < 40 mg %	Cupru seric	101,7 ± 15,55 µg %
	Ceruloplasmina ≥ 40 mg %%	Cupru seric	121 ± 7,57 µg %
			$p \sim 0,01$

— reprezintă un indiciu al metabolismului de refacere a organismului după efort. Remarcăm că cele două posibilități nu sînt incompatibile între ele, deoarece procesele de oboseală și refacere sînt direct legate unul de altul.

Nu vom discuta decît un singur aspect, în legătură cu a doua posibilitate menționată. Există o creștere atît imediată, cît și tardivă a transferinei după efort; fierul seric este, de asemenea, crescut tardiv și între acești factori există o corelație. În anul 1964 s-a arătat că sportivii intens solicitați prezintă o anemie normocitară de efort (24) și, la animale, că există o absorbție crescută de fier în mușchiul solicitat de efort, probabil pentru sinteza feroproteinelor tisulare, în cadrul procesului de restabilire. S-a semnalat, de asemenea, o creștere tardivă, mult mai mare decît cea de după efort a fierului seric la om, după două ore de lucru la cicloergometru (1). Toate aceste observații sprijină, după opinia noastră, ideea potrivit căreia cel puțin unele dintre fracțiunile glicoprotidice au un rol activ în refacerea organismului după lucru.

Oricare ar fi intepretarea dată faptelor, rezultă însă, neîndoielnic, necesitatea urmăririi evoluției glicoproteinelor serice ca indice important al echilibrului biologic la sportiv.

Cu tot materialul existent pînă acum în acest domeniu, sîntem siliți să constatăm că ne aflăm abia la un început de drum; în același timp însă, se poate afirma că acest scurt drum a dat destule satisfacții pe plan practic pentru a justifica aprofundarea prin cercetări fundamentale a acestui domeniu în viitor.

BIBLIOGRAFIE

1. AHLBORG B., BROHULT J.: Försvarsmedicin (Stockholm), *2*, 35, 1966.
2. HÖTTIGER L., HOLMSTRÖM A.: J. Labor. Clin. Med., *63*, 772, 1964.
3. CHANDLER A., NEUHAUS O.: Am J. Physiol., *206*, 169, 1964.
4. HARALAMBIE G.: Acta biol. med. german., *13*, 30, 1964.
5. HARALAMBIE G., JEFLEA G.: Int. Z. angew. Physiol., *20*, 515, 1965.
6. HARALAMBIE G.: Acta biol. med. german., *17*, 34, 1966.
7. HARALAMBIE G.: Schw. Z. Sportmed., *15*, 41, 1967.
8. HARALAMBIE G., MUREȘAN I.: Méd. Ed. Phys., Sport, *41*, 141, 1967.
9. HARALAMBIE G.: Biochimie și sport, Ed. U.C.F.S., București, 1966.
10. HARALAMBIE G., JEFLEA G.: Bruxelles méd., 363, 6 VI 1968.
11. HARALAMBIE G.: Date nepublicate.

12. HOUCHIN : Clin. Chem., *4*, 519, 1958.
13. LANG B., LANG K. : Experientia, *22*, 170, 1966.
14. MANCINI G., CARBONARA A., HEREMANS J. : Immunochem., *2*, 235, 1965.
15. PARTHENIU AL., HARALAMBIE G., CHIRIAC D. : Sportarzt u. Sportmed., *18*, 161, 1967.
16. POORTMANS J. : Les glycoprotéines urinaires de fatigue, INEPS, Bruxelles, 1960.
17. RAU R. : Dtsch. med. Wschr., *93*, 165, 1968.
18. POORTMANS J., JEANLOZ R. : J. Labor. Clin. Med., *47*, 386, 1968.
19. TAYEAU FR. : Rév. méd. franc., *41*, 254, 1960.
20. TENNER R. : Verhalten der Serumproteine, Glyko — und Lipoproteide sowie DPA-Reaktion beim Diabetes mellitus, Inaugural-Diss., Freiburg, 1962.
21. TOPOROV I., GRINSTEIN G. : Vopr. Med. Himii, *11* (5), 74, 1965.
22. ULMEANU FL. C., HARALAMBIE G. : Apuntes Med. Deport., *4*, 103, 1967.
23. VITTELIO E., MAYO C. : XVI Weltkongress Sportmed., „S" — Beiträge, II, No. 232, Hannover, 1966.
24. YOSHIMURA H., YAMADA T., KIMURA SH., OTSUKA A. : Abstr. of. Papers pres. at. the Intern. Congress of Sport Sci., 127, Tokyo, 1964.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. ADALBERT SZÖGY
Dr. NICOLAE ZAMFIRESCU

Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S

CERCETĂRI PRIVIND APLICABILITATEA NOMOGRAMEI ASTRAND-RYHMING LA SPORTIVI ADOLESCENȚI*

Specializarea timpurie (aproximativ în toate ramurile sportive) supune sportivii de vîrstă pubertară sau chiar prepubertară la eforturi fizice apreciabile. În procesul de pregătire atît pentru prevenirea accidentelor posibile la această vîrstă, datorate unor suprasolicitări, cît și în scopul selecției judicioase și al dirijării, conform unor principii fiziologice de bază ale pregătirii sportive, se impune supravegherea medico-sportivă continuă și eficientă a acestor tineri sportivi.

În cadrul examenului medico-sportiv, atît inițial, cît și periodic, determinarea capacității de efort aerobe ocupă un loc deosebit de important. Deoarece determinarea consumului maxim de oxigen, care s-a dovedit a fi parametrul cel mai concludent în determinarea capacității de efort aerobe (1, 2, 5, 8, 9, 10, 16), necesită o dotare a laboratoarelor de explorări funcționale cu aparatură costisitoare, ca și supunerea sportivilor testați la un efort fizic maximal și de lungă durată, s-au căutat alte căi mai simple pentru determinarea indirectă a acestui parametru.

Astfel, autorii suedezi Astrand și Ryhming au elaborat în anul 1954 o nomogramă (1) cu ajutorul căreia se

* Lucrare susținută la Sesiunea de comunicări științifice a Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

poate calcula indirect consumul maxim de oxigen, folosind valorile frecvenței cardiace în cursul unui efort de intensitate submaximală, cu o durată medie de 6 minute și în care aceasta trebuie să fie cuprinsă între 130 și 170 de pulsații pe minut. La baza elaborării nomogramei a stat existența unei corelații semnificative între consumul de oxigen și frecvența cardiacă de-a lungul unor trepte de efort progresive, executate în condiții de ergostază.

Mai mulți autori au cercetat și au analizat critic valabilitatea nomogramei. Majoritatea lor au considerat-o utilă, găsind eroarea medie a acestei metode în jurul cifrei de ±10 la sută (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15).

La baza elaborării nomogramei au stat datele spiroergometrice culese de la un grup de adulți (între 20 și 30 de ani) care prezentau o frecvență cardiacă maximă de 195 de pulsații pe minut. Avînd în vedere faptul că valorile frecvenței cardiace maxime diferă la diversele grupe de vîrstă, ele fiind mai scăzute la vîrstnici și mai crescute la adolescenți, autorii au propus, în lucrările ulterioare, aplicarea unor factori de corecție pentru datele obținute cu ajutorul nomogramei (2, 3). Astfel, pentru adolescenții de 15 ani s-a propus aplicarea unui factor de corecție supraunitar de 1,10, considerîndu-se că valoarea frecvenței cardiace maxime depășește în cazul acestei grupe de vîrstă 200 de pulsații pe minut; pentru vîrstnici, s-au propus factori de corecție subunitari.

Avînd în vedere folosirea pe scară largă în practica medico-sportivă a nomogramei Astrand-Ryhming, ea fiind folosită și în cazul sportivilor noștri fruntași adulți, ne-am propus să verificăm utilitatea acestei metode atît la sportivii adolescenți, cît și eventualitatea aplicării unui factor de corecție pentru această vîrstă.

METODA DE LUCRU

Am examinat în total 88 de sportivi între 13 și 18 ani, 36 de sportive între 12 și 19 ani, toți membri ai Școlii sportive „Viitorul", în secțiile de: atletism, volei, scrimă, natație, lupte și box, împărțiți pe următoarele grupe de vîrstă:

băieții: 13—14 ani (23 de subiecți), 15—16 ani (45 de subiecți), 17—28 ani (20 de subiecți);

fetele: 12—15 ani (19 subiecți), 16—19 ani (17 subiecți).

Băieții au avut o vechime medie în sport de 1,5 ani, iar fetele de 2,8 ani.

Datele indirecte ale consumului maxim de oxigen au fost calculate cu ajutorul nomogramei Astrand-Ryhming, pe baza valorilor frecvenței cardiace obținute în urma unui step-test executat la o scăriță cu o înălțime reglabilă. Durata efortului, care a variat între 75—150 W în funcție de particularitățile individuale ale fiecărui subiect, a fost de 6 minute, iar calcularea travaliului exprimat în wați s-a făcut cu ajutorul formulei lui Pitteloud (11). Frecvența cardiacă s-a înregistrat stetacustic în primele

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Grupa de vîrstă		Numărul de cazuri	Vîrsta (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	VO_2 maxim direct (ml/STPD)	VO_2 maxim indirect (ml)	Eroarea (%)	Coeficientul de corelație liniară (r)
1	13-14 ani	$\bar{X}$	23	13,7	162,3	49,3	2501,9	2390,2	±10,1	0,865
		e		0,08	2,2	2,2	110,8	134,8		
		s		0,41	10,4	10,5	521,1	633,7		0,052
		v		3,0	6,4	21,3	20,7	26,5		
2	15-16 ani	$\bar{X}$	45	15,4	176,1	60,4	2942,6	3006,1	± 9,6	0,849
		e		0,07	1,2	1,3	59,8	90,2		
		s		0,50	8,6	8,7	401,2	605,0		0,041
		v		3,2	4,9	14,4	13,6	20,2		
3	17-18 ani	$\bar{X}$	20	17,3	174,9	63,9	3072,5	3116,2	±10,7	0,810
		e		0,11	1,6	1,1	59,0	119,6		
		s		0,49	7,2	5,1	260,0	526,5		0,076
		v		2,8	4,1	8,0	8,5	16,9		

10 secunde de la terminarea efortului, în poziție ortostatică. S-a utilizat doar acea treaptă de efort în urma căreia frecvența cardiacă s-a aflat în condiții de ergostază, utilizîndu-se în calcul doar valorile cuprinse între 130 și 170 de pulsații pe minut.

În vederea determinării directe a consumului maxim de oxigen s-a folosit (pentru asigurarea unor condiții cît mai asemănătoare în metodica de lucru), de asemenea, step-testul. S-a utilizat, după metodica lui Hollmann (10), trepte cu o durată de 3 minute. Efortul a pornit, la fete, de la 75 W, iar la băieți de la 100 W. Creșterea treptelor s-a făcut din 25 în 25 W, pînă la efort maximal. Drept criterii de apreciere a atingerii efortului maximal s-au folosit următoarele :

1. epuizarea subiectivă a celui examinat ;

2. plafonarea curbei consumului de oxigen ;

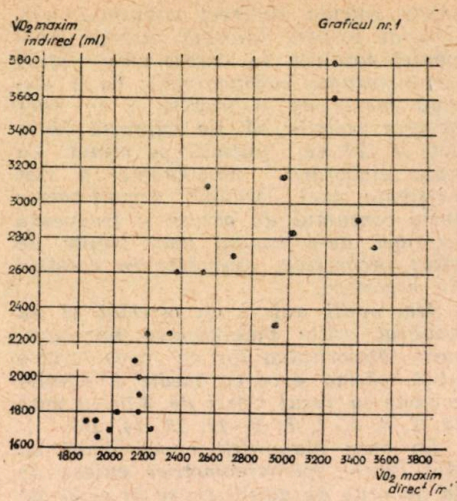
3. depășirea cifrei de 180 de pulsații pe minut a frecvenței cardiace ;

4. obținerea unei valori supraunitare privind coeficientul respirator.

S-a urmărit ca fiecare subiect în parte să fi realizat cel puțin trei dintre criteriile mai sus-menționate. Atît valorile medii ale frecvenței cardiace maxime (190,3) și ale coeficientului respirator (1,02) la băieți, cît și 190 și respectiv 1,00 la fete, arată că aceste criterii au fost îndeplinite.

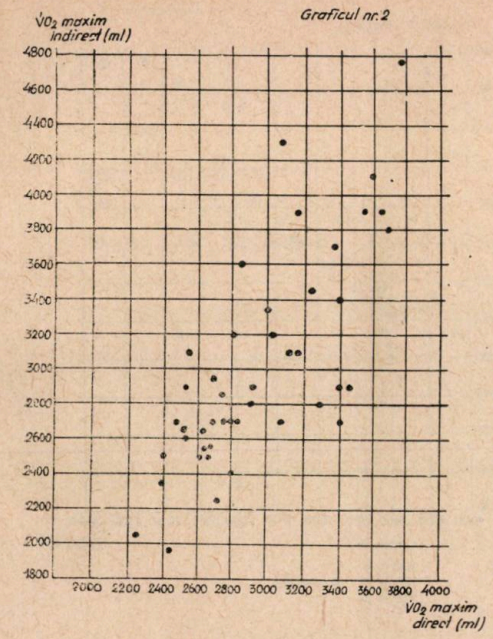
În timpul probei de efort s-au înregistrat continuu consumul de oxigen și eliminarea bioxidului de carbon, cu ajutorul aparatului „Spirolyt" produs de firma „Junkalor" din Dessau. Valorile obținute au fost corectate STPD. Frecvența cardiacă s-a înregistrat stetacustic, la sfîrșitul fiecărei trepte de efort, timp de 10 secunde.

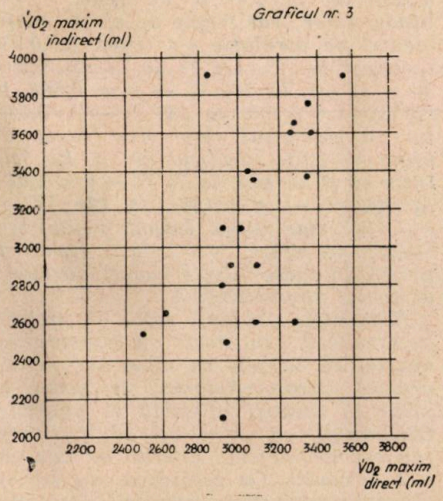
În prelucrarea statistică a materialului obținut s-au calculat media aritmetică, eroarea și devierea standard a mediei, precum și coeficientul de variabilitate. Eroarea medie a nomogramei s-a calculat pe baza diferenței procentuale (în plus și în minus) a valorilor consumului maxim de oxigen indirect față de cea directă, pentru fiecare caz în parte. De asemenea, s-a calculat coeficientul de corelație și eroarea sa standard, după Bravais—Pearson. Verificarea semnificației corelației s-a făcut cu ajutorul testului „t", după Fisher-Student.



Tabelul nr. 2

Nr. crt.	Grupa de vîrstă		Numărul de cazuri	Vîrsta (ani)	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	VO_2 maxim direct (ml STPD)	VO_2 maxim indirect (ml)	Eroarea %	Coeficientul de corelație liniară (r)
1	12 - 15 ani	$\bar{x}$	19	13,7	161,3	49,1	2107,3	2184,2	± 10,7	0,709
		e		0,2	1,3	1,1	49,7	82,6		0,114
		s		1,0	5,6	4,7	213,8	355,5		
		v		7,3	3,5	9,6	10,1	16,3		
2	16 - 19 ani	$\bar{x}$	17	17,4	166,2	59,4	2294,1	2445,5	± 12,4	0,834
		e		0,2	1,9	1,9	70,2	133,7		0,074
		s		0,9	8,1	8,1	288,2	548,4		
		v		5,3	4,9	13,6	12,6	22,4		

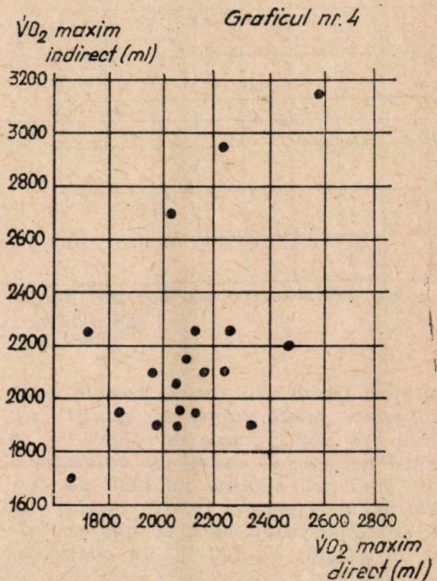




REZULTATELE ŞI DISCUŢIA LOR

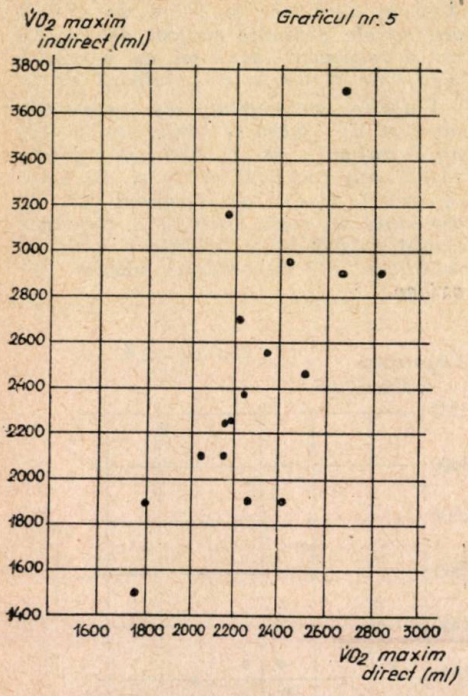
La băieţii grupei de 13—14 ani, valorile consumului maxim de oxigen direct s-au ridicat la 2 501,9 ml, iar la cel indirect la 2 390,2 ml, eroarea metodei cifrîndu-se la ±10,1 la sută. La grupa de 15—16 ani, valorile medii au fost de 2 942,6 ml şi respectiv 3 006,1 ml, eroarea metodei fiind de ±9,6 la sută, iar la grupa de 17—18 ani cifrele obţinute au fost de 3 072,5 ml şi respectiv 3 116,2 ml, cu o eroare medie de ±10,7 la sută (tabelul nr. 1).

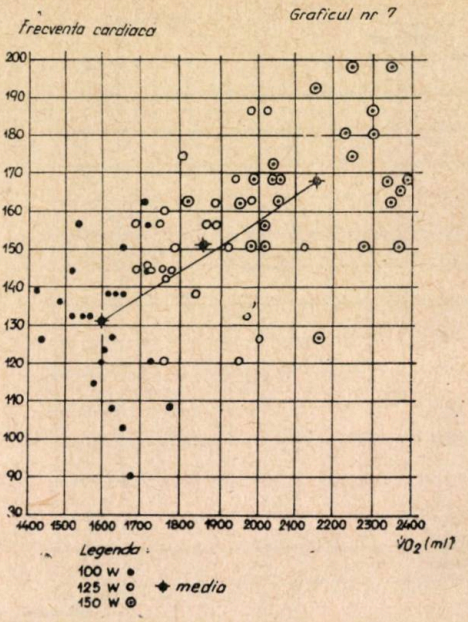
Valorile coeficientului de corelaţie au fost de: 0,865 la grupa de 13—14 ani (graficul nr. 1), 0,849 la grupa 15—16 ani (graficul nr. 2) şi de 0,810 la grupa 17—18 ani (graficul nr. 3), dovedind în toate cazurile o corelaţie semnificativă între valorile directe şi indirecte ale consumului maxim de **oxigen.**



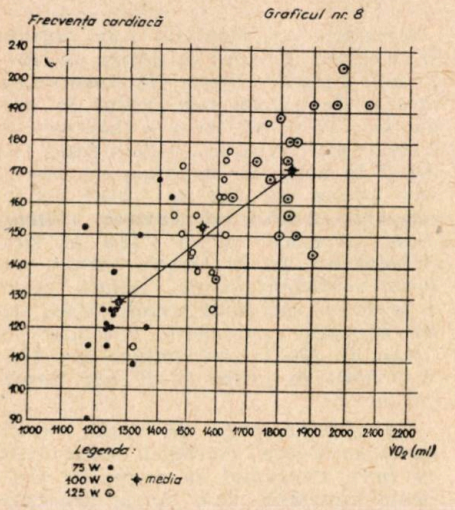
Rezultate asemănătoare s-au obţinut şi în cazul fetelor: la grupa de 12—15 ani, valorile directe ale consumului maxim de oxigen s-au ridicat în medie la 2 107,3 ml, iar cele indirecte la 2 184,2 ml, eroarea medie fiind de ±10,7 la sută, iar la grupa de 16—19 ani, cifrele au fost de 2 294,1 ml şi respectiv 2 445,5 ml, eroarea ridicîndu-se în acest caz la ±12,4 la sută (tabelul nr. 2). În ambele cazuri, valorile coeficientului de corelaţie arată o legătură reciprocă semnificativă între cei doi parametri: $r = 0{,}709$ la grupa de 12—15 ani (graficul nr. 4) şi $r = 0{,}834$ la grupa 16—19 ani (graficul nr. 5).

La această grupă de vîrstă, verificarea existenţei corelaţiei semnificative între consumul de oxigen şi frecvenţa cardiacă, de-a lungul treptelor

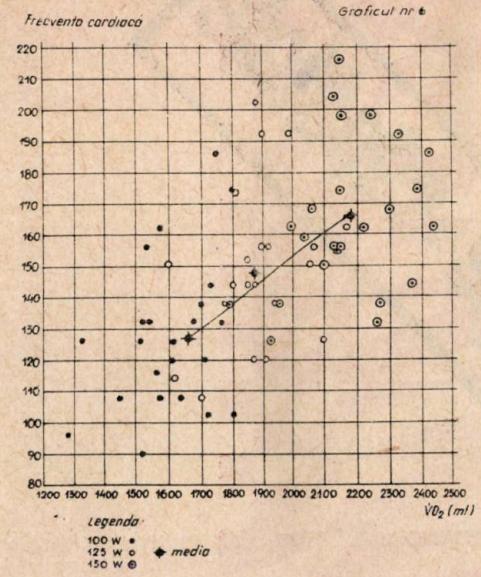




de efort (principiu care a stat la baza elaborării nomogramei la adulți) s-a făcut la două grupe de băieți și o grupă de fete. O asemenea corelație a fost pusă sub semnul îndoielii de cercetările unor autori (6, 12, 16, 17). La 23 de băieți între 14 și 15 ani am găsit, la treapta de 100 W, un coeficient de corelație de 0,711, la 125 W de 0,525, iar la 150 W de 0,648. De-a lungul celor trei trepte de efort, coeficientul de corelație s-a cifrat la 0,730 (graficul nr. 6). La 25 de băieți, între 16 și 17 ani, la 100 W — r = 0,668 la 125 W—r = 0,700, la 150 W—r = 0,569, iar pe parcursul celor trei trepte de efort r = 0,734 (graficul nr. 7). La fete între 13 și 19 ani, la 75 W — r = 0,924, la 100 W — r = 0,881, la 125 W — r = 0,715, iar de-a lungul celor trei trepte de efort, r = 0,975 (graficul nr. 8). În toate aceste cazuri corelația a apărut semnificativă.



Rezultatele obținute arată că metoda determinării indirecte a consumului maxim de oxigen cu ajutorul nomogramei Astrand-Ryhming se poate aplica cu aceeași eficiență la sportivii adolescenți, ca și la cei adulți, eroarea metodei nefiind diferită de cea găsită la adulți. De asemenea, nu se observă necesitatea aplicării vreunui factor de corecție, probabil datorită faptului că valorile medii maxime ale frecvenței cardiace, obținute la subiecții noștri, nu se deosebesc esențial de cele obținute de Astrand și Ryhming la elaborarea nomogramei (195/minut), aceste cifre fiind în medie de: 193,3, 189,9 și 187,7 la cele trei grupe de băieți și respectiv 191,4 și 188,4, la cele două grupe de fete.



CONCLUZII

1. În examenul medico-sportiv modern apare necesitatea determinării capacităţii aerobe de efort şi la vîrsta adolescenţei.

2. Capacitatea aerobă de efort se poate determina la adulţi şi vîrstnici cu o metodă indirectă şi simplă, bazată pe nomograma Astrand-Ryhming.

3. Cercetarea a dovedit că această nomogramă este aplicabilă şi la sportivii adolescenţi examinaţi, fără să necesite un factor de corecţie, eroarea metodei menţinîndu-se în aceleaşi limite citate şi la adulţi (±10—11 la sută).

4. Avînd în vedere faptul că această metodă nu necesită o dotare costisitoare a cabinetelor medico-sportive şi medico-şcolare, ea rezumîndu-se doar la o scăriţă de înălţime reglabilă şi un metronom, furnizînd în acelaşi timp date concludente privind capacitatea aerobă, propunem utilizarea acesteia în testarea capacităţii de efort la sportivi adolescenţi.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O., RYHMING I. : J. appl. Phys. **7** (1954), 2, pag. 218.
2. ASTRAND I. : Acta phys. scandinavica, **49** (1960) suppl. 169.
3. ASTRAND P. O. : Ergometrie mit dem Fahrradergometer AB Cykelfabriken Monark Varberg Schweden.
4. BOTTIN R. et colab. : Rev. Educ. Phys. **VI/4** (1966), 12, pag. 224.
5. CLASING D. et colab. : Sportarzt und Sportmedizin, **XVII** (1966), 6, pag. 292.
6. DAVIES C.T.M. : J. appl. Physiol. **24** (1968), pag. 5, 700.
7. FLANDROIS R., LACOUR J. R. : Schweiz. Z. Sportmed. **14** (1966), 1—2—3.
8. GLASSFORD R. G. et colab. : J. appl. Phys. **20** (1965), pag. 509.
9. HETTINGER T. et colab. : J. appl. Phys. **16** (1961) 1, pag. 153.
10. HOLLMANN W. : Der Arbeits — und Trainingseinfluss auf Kreislauf *und Atmung. Dr. D. Steinkopf, Darmstadt, 1959.*
11. PITTELOUD I. I., FORSTER G. : Schweiz. med. Wschr. **93** (1963) pag. 1094.
12. ROWELL L. B. et colab. : J. appl. Phys. **19** (1964), pag. 919.
13. SZÖGY A., DUMITRU C. : Sesiunea a II-a a Centrului de medicină sportivă, 1968, pag. 52.
14. SZÖGY A. : Consideraţii privind eficienţa examenului spiroergometric executat la trepte de efort submaximale, în aprecierea capacităţii de efort la jucătorii de polo pe apă. Comunicare U.S.S.M. Bucureşti, 17 mai, 1968.
15. TERÄSLINA P. et colab. : J. appl. Phys. **21** (1968) 2, pag. 513.
16. WILMORE J. H., SIGEROETH P. O. : J. appl. Phys. **22** (1967), pag. 923.
17. WYNDHAM C. H. et colab. : J. appl. Phys. **14** (1959), pag. 927.

Prof. ALEXANDRA FOCȘENEANU
Dr. în științe pedagogice ALEXE NICU
Prof. ERWIN WILK

Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S

PREGĂTIREA SPORTIVĂ ACTIVITATE COMPONENTĂ A TIMPULUI LIBER AL ELEVILOR

Pregătirea sportivă a juniorilor sau așa-zisa „specializare timpurie", apare tot mai pregnant în evoluția modernă a antrenamentului. Legată cauzal de evoluția performanțelor, atît de spectaculoase în ultimele două decenii, specializarea sportivă timpurie devine un factor de progres în acest domeniu. Mai întîi experiența și apoi investigațiile metodico-științifice au dezvăluit o nebănuită posibilitate a organismului copilului — chiar în epoca transformărilor pubertare — de a se adapta unor solicitări fizice mari și maxime. Așa se explică faptul că vîrsta medie a sportivilor cu performanțe mondiale scade. Procesul este atît de evolutiv, întrucît orice pre-

* Lucrare susținută la Sesiunea de comunicări științifice a Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S

Educație fizică și sport nr. 5/1969, pag. 36.

Tabelul nr. 1-A

MODUL DE UTILIZARE A TIMPULUI

Medii săptămînale

Nr. crt.	Acțiunea	Atletism		Volei		Gimnastică		Box	Haltere	Scrimă	Media generală	
		B	F	B	F	artistică	sportivă				B	F
1	Ore de curs	31 04	28 44	29 25	30 11	27 46	28 20	36 40	31 21	28 20	31 02	28 23
2	Pregătirea lecțiilor	16 40	16 27	19 57	22 22	23 06	19	13 17	15 51	23 20	17 02	20 40
3	Deplasarea la școală	3 11	1 53	3 52	3 23	2 55	1 40	6 02	3 30	4 30	3 44	2 49
4	Ore de școală speciale	0 18	0 14	—	0 35	0 05	—	—	2 27	2	0 35	0 23
5	Activitate sportivă	8 13	6 21	8 37	9 18	6 35	7 50	12 20	5 24	7 40	8 10	8 02
6	Activitate sportivă neorganizată	1 16	0 31	1 33	0 06	0 01	—	0 17	2 10	—	1 17	0 12
7	Deplasare la antrenament	2 33	2 03	3 50	4 46	2 12	4 50	4 23	3 43	1 20	3 07	3 38
8	Lectură	5 57	7 33	4 32	6 21	5 02	5	2 36	9 33	8 30	5 55	6 25
9	Vizionări - televiziune	11 28	11 22	7 33	8 56	8 46	11 30	9 14	8 13	12 50	10 18	9 44
10	Excursii	0 33	0 37	0 35	0 05	0 26	1 20	0 20	0 10	—	0 27	0 21
11	Plimbări	4 48	3 34	3 28	2 06	2 57	4 10	4 30	4 55	4 33	4 32	2 43
12	Joc	4 27	5 13	2 02	1 51	2 28	5 43	3 56	0 32	1 30	3 16	3 05
13	Activități pionierești	0 04	0 12	0 08	0 04	1	0 20	0 21	0 21	—	0 09	0 15
14	Acțiuni U.T.C.	0 30	—	0 27	0 20	—	—	0 06	—	—	0 22	0 10
15	Activități diverse	0 13	7 42	5 51	1 16	0 33	3	0 51	0 38	2 41	1 28	3 02
16	Deplasări	3 05	2 24	2 12	3 38	3 38	2 26	3 46	3 13	2 08	2 45	3 24
17	Somn noaptea	59 05	62 31	56 36	55 28	63 48	61 20	58 46	61 24	58 05	58 53	58 57
18	Somn ziua	1 22	1 12	3 43	0 58	2 16	1	0 33	1 16	0 40	1 40	1 13
19	Timp pentru mese	8 13	7 15	8 41	8 21	7 51	6	8 12	9 06	5 11	8 18	7 51
20	Igiena personală	4 33	4 49	4 56	7 41	6 20	5	3 38	3 45	4 30	4 23	6 12

viziune a unor limite ar fi hazardată. Stimularea lui se realizează prin ameliorarea continuă a metodelor de lucru și valorificarea din ce în ce mai mare a timpului liber al copilului și adolescentului.

Tot mai mulți elevi au activități sportive care necesită timp de pregătire și timp de refacere în urma oboselii survenite prin cheltuiala de energie acest timp se adaugă celorlalte componente ale timpului liber al copiilor și adolescenților.

Informațiile existente, disparate și insuficient legate de tematica cercetării noastre, demonstrează — doar prin aspecte de ordin cantitativ — că practicarea sportului reprezintă o preocupare cu largă rezonanță în lumea acestor tineri.

Pregătirea sportivă reprezintă, pentru un număr însemnat de elevi, o activitate încadrată în timpul lor liber activ, care se desfășoară într-un cadru organizat, după un orar constant, controlat și dirijat de cadre de specialitate.

Pe lîngă contribuția ei pozitivă asupra întăririi sănătății, dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor, această activitate reprezintă un interval de timp riguros individualizat, ale cărui efecte educative și emoționale se înscriu în sursa de influențe ce stimulează formarea tineretului nostru.

Pentru obținerea datelor necesare prezentei comunicări, un număr de 138 de elevi (77 băieți și 61 fete) din secțiile de atletism și volei (băieți și fete), haltere, box, scrimă (băieți), gimnastică artistică și sportivă (fete) au completat fișele-chestionar și cronograma centralizată în care s-au înregistrat (în aceeași săptămînă) modul de utilizare a timpului.

Din prelucrarea datelor obținute redăm mai jos pe cele mai importante, în ordinea obiectivelor propuse pentru a fi cercetate.

Subiecții, repartizați pe secțiile amintite, au vîrsta medie de 15 ani — băieții și 14 ani — fetele. Pentru determinarea diferitelor activități cu care aceștia își folosesc timpul liber,

Tabelul nr 1-B

STRUCTURA BUGETULUI-TIMP SĂPTĂMÎNAL

	ACTIUNEA	PONDEREA ACTIVITĂȚILOR %	
		Elevi	Eleve
I.	TIMP PROFESIONAL	30,9	30,9
	- ore	60	54
	- studiu	33	41
	- deplasări	7	5
II.	ACTIVITĂȚI CULTURAL-EDUCATIVE ȘI RECREATIVE	25,5	24,4
1	- activitate sportivă organizată	19	19
2	- joc-activități neorganizate	9,4	7,3
3	- lectură	14,2	14,2
4	- vizionări televiziune-spectacole	23,8	23,8
5	- plimbări - excursii	10,6	8,2
6	- activități pionierești - U.T.C	1,4	0,4
7	- diverse activități	2,2	7,1
8	- deplasări la antrenament	7,1	9,3
9	- deplasări diverse	7,1	7,1
III.	TIMP BIOLOGIC NECESAR	43,4	44
	- somn	80,8	78
	- odihnă ziua	2,7	1,3
	- timp pentru mese	10,9	10
	- igiena personală	5,6	10
	A. ACTIVITĂȚI DINAMICE	53,2	50,9
	B ACTIVITĂȚI STATICE	42,7	45,5

prezentăm tabelul nr. 1A (modul de utilizare a timpului). De aici reiese situația generală, pe secții, cu media în ore și minute a fiecărui gen de activitate. Împărțind aceste preocupări după specificul lor, structura bugetului timp săptămînal este următoarea: timpul profesional reprezintă pentru ambele sexe 30,9 **la sută (52 ore); cel** *biologic necesar și liber este puțin diferențiat: 43,4 la sută (72 ore) și respectiv 25,5 la sută (44 ore) pentru băieți, iar la fete 44 la sută (74 ore) și respectiv 24,4 la sută (41 ore 30'), așa cum reiese din figura nr. 1 și tabelul nr. 1B.*

Din ponderea activităților ce compun timpul liber reiese că activitatea sportivă organizată ocupă în medie locul al doilea, precedînd timpul afectat de către subiecți vizionării spectacolelor diverse și de televiziune. Urmărind pe secții această pondere, constatăm că ea se ridică la secțiile de volei la 32 — 33 la sută (tabelul nr. 1) devenind astfel predominantă.

Timpul folosit de copii pentru activitatea sportivă ajunge la un procentaj mediu de 19 la sută. Dacă acestuia i se adaugă și cel folosit în deplasările efectuate pentru a se ajunge la sălile de antrenament, constatăm că pentru activitatea sportivă se folosește ceva mai mult de 1/4 din durata integrală a timpului liber (figura nr. 2).

Din calculul statistic reiese că acest 19 la sută reprezintă media ponderată care, tradusă în minute efectuate, este de 490 de minute (8 ore și 10 minute) — la băieți și 482 de minute (8 ore și 2 minute) — la fete, cu o eroare standard ±190 și 198, cu un coeficient de variabilitate între 39 și 40 la sută și cu eroare a mediei de 4,6 și respectiv 5. Distribuția de frecvență reprezentată în poligonul de frecvență (graficul nr. 1) are o amplitudine cuprinsă între 90 și 900 de minute). Se observă că dispersia este mare, așa cum am arătat mai sus, deoarece colectivul este mai puțin omogen, fiind vorba de secții diferite.

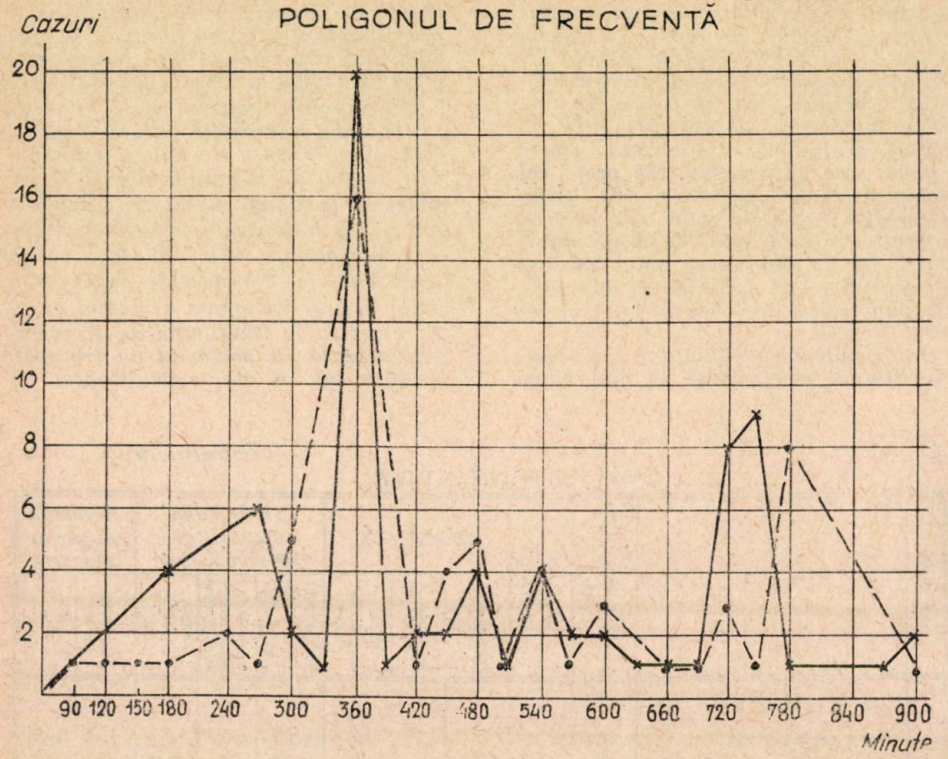
Structura bugetului timp liber mai scoate în relief și faptul că procentajul activităților dinamice (53,2 la sută la băieți și 51 la sută la fete) depășește puțin pe cel al activităților statice, lucru ce nu trebuie să treacă neobservat.

Tabelul nr. 2

CENTRALIZATOR

Nr. crt.	SECȚIA	Media de vîrstă (ani)	Situația școlară	ABSOLVIRE			STRUCTURA BUGETULUI TIMP SĂPTĂMÎNAL			PONDEREA PREGĂTIRII SPORTIVE	
				cu corijență (%)	Repetenți	fără corijență (%)	Activități profesionale (%)	Activități educativ-recreative	Timp biologic (%)	Durata (ore)	% din timp liber
	BĂIEȚI										
1	Atletism	15	7,62	14	1	86	30,3	25,5	44,2	8,13	18,5
2	Volei	16	8,79	–	–	100	31,5	24,4	44,1	8,37	33
3	Box	17	6,54	50	–	50	33	24,4	42,6	12,20	29
4	Haltere	16	7,17	–	–	100	31,5	23	45,5	5,24	12,8
5	Scrima	15	8,57	–	–	100	34,5	24,4	41,4	7,40	17
	MEDIA GENERALĂ	15	7,71	13	1	87	30,9	25,5	43,4	8,10	19
	FETE										
1	Atletism	15	7,79	7,6	1	92,3	27	27	46	6,21	12,7
2	Gimnastică artistică	13,5	9,34	–	–	100	32	21	47	6,35	28,5
3	Gimnastică sportivă	13,5	9,15	–	–	100	39	28	43	7,50	28
4	Volei	15,5	8,05	–	–	100	33	25	42	9,18	32
	MEDIA GENERALĂ	14	8,58	1,8	1	98,1	30,9	24,4	44	8,02	19

Graficul nr. 1



Interrelația celor trei capitole, care cuprind structura bugetului timp, rămîne să fie estimată și din punct de vedere al eficienței ei, privind randamentul școlar al elevilor.

În acest sens, sînt semnificative mediile generale de absolvire a anului precedent, de 8,58 la fete și 7,71 la băieți (tabelul nr. 2) medii ce se pot situa în limitele unei aprecieri generale bune, confirmate și de procentele mari date de absolvenții fără corigențe (98 la sută fete și 87 la sută băieți). Prin urmare, funcția formativă și informațională a timpului profesional (studiu) se menține la un nivel de realizare corespunzător, în ciuda faptului că el apare oarecum frustrat de timpul cerut pentru pregătirea sportivă. Așadar, pentru a se menține un echilibru între acestei trei genuri de activități este nevoie de o mai bună organizare și valorificare a timpului, chiar dacă durata lui este micșorată de sarcini suplimentare, ca în cazul de față.

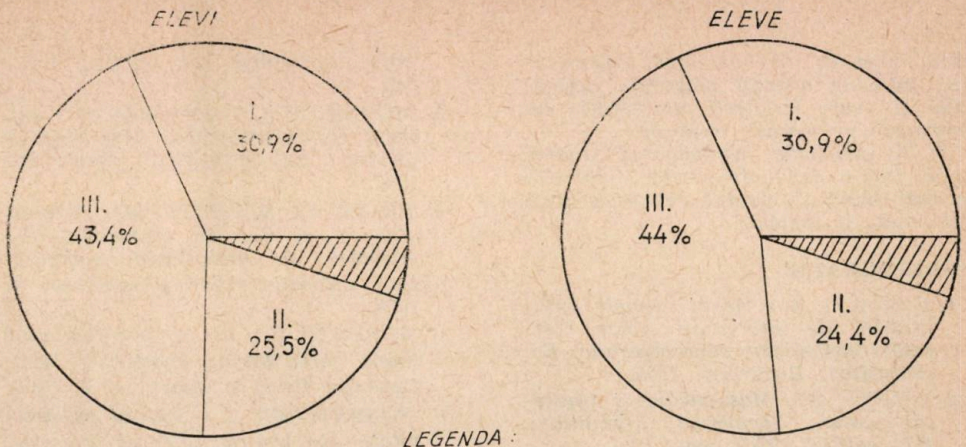
Problema neafectării nivelului și randamentului profesional al elevilor rezultă din răspunsurile date. Între 55 și 60 la sută dintre subiecți declară că antrenamentele nu influențează negativ pregătirea lecțiilor. Între 37 și 40 la sută declară că au o influență pozitivă și numai 3 la sută din răspunsurile băieților apreciază că efectul poate fi și negativ.

Pentru a aprecia eficiența muncii depuse vom arăta că rezultatele sportive ale celor anchetați sînt dintre cele mai bune. Echipele au ocupat locuri fruntașe în campionatele la care au participat, iar sportivii de la sporturile individuale au obținut rezultate promițătoare în competițiile republicane.

Nu putem încheia fără a aminti că o astfel de pregătire, care ocupă locul și timpul cuvenit arătat mai sus, nu poate fi realizată fără adeziunea și, implicit, sprijinul familiei elevului.

Am recoltat cîteva date care ne explică ambianța și motivația înscrierilor în secțiile Școlii sportive „Viitorul". Spicuind din ele, ne frapează faptul că atît băieții cît și fetele care

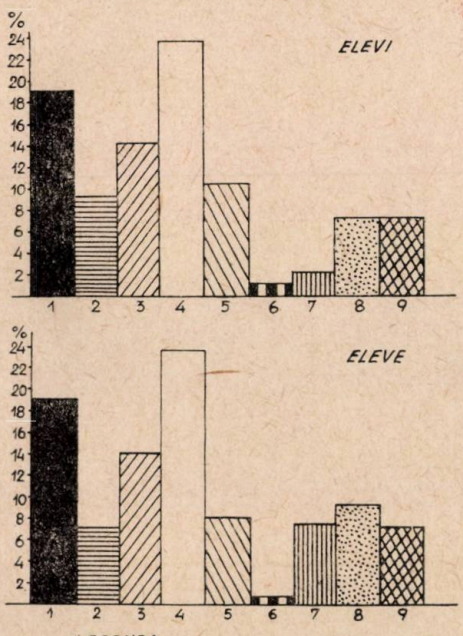
STRUCTURA BUGETULUI - TIMP SĂPTĂMÎNAL



LEGENDA:

I. Timp profesional
II. Activităţi cultural-educative şi recreative
III. Timp biologic necesar
Activitate sportivă

PONDEREA ACTIVITĂŢILOR CULTURAL-EDUCATIVE ŞI RECREATIVE CE COMPUN TIMPUL LIBER



LEGENDA:

1 - Activitatea sportivă organizată
2 - Joc - activitate neorganizată
3 - Lectură
4 - Televiziune - spectacole
5 - Plimbări
6 - Activităţi pionereşti - U.T.C
7 - Diverse activităţi
8 - Deplasări la antrenamente
9 - Diverse deplasări

provin din familii numeroase (4—5 membri în medie) în general muncitoreşti (51 la sută) au o frecvenţă bună şi o adeziune totală faţă de activitatea depusă.

Observaţiile noastre ne îndreptăţesc să credem că prezenţa elevului la o pregătire (cu profil fizic) ritmică şi de durată, reprezintă o preocupare care disciplinează comportamentul copilului. Prin varietatea ei în programul zilnic, această activitate constituie un moment de odihnă activă şi totodată un motiv de a consuma util un timp care ar putea fi risipit sau pierdut în acţiuni fără efecte majore.

CONCLUZII

1. Activitatea sportivă organizată cu scop de performanţă, ocupă un loc central în bugetul timp liber al elevilor şcolii.

2. Durata şi intensitatea acestei activităţi nu afectează nivelul pregătirii profesionale a elevilor, ea contribuind la îmbunătăţirea regimului de lucru activ şi pasiv pe care îl realizează în timpul liber, ca şi la disciplinarea elevului.

3. Durata timpului afectat pregătirii sportive este de multe ori prelungită datorită deplasărilor mari pe care elevii trebuie să le facă pentru a ajunge la bazele de antrenament.

4. În motivaţia înscrierii tineretului în secţiile şcolii sportive experimentale predomină adeziunea lor volun-

tară, ceea ce demonstrează atașamentul față de această activitate accesibilă și care le oferă posibilități de afirmare pe planuri multiple.

5. În concluzie, participarea tineretului într-o astfel de școală îi permite o mai bună și cursivă integrare profesională și socială.

BIBLIOGRAFIE

1. *CAZACU A.: Relații sociale integrative ale tineretului școlar, Cercetări sociologice contemporane, Ed. științifică, București, 1966.*
2. *CULEA H.: Mass-media și tineretul școlar, Sociologia dezvoltării, Ed. politică, 1967, pag. 71.*
3. *DUMITRU N.: Colectivele spontane ale elevilor adolescenți, Sociologia dezvoltării, Ed. politică, 1967, pag. 64.*
4. *MOSER A. C.: Metodele de anchetă în investigarea fenomenelor sociale, Ed. științifică, București, 1967.*
5. *PRINZ F., SCHMITZ M.: Timpul liber al elevilor în municipiul Timișoara și activitatea sportivă, Rev. Educație fizică și sport nr. 8, 1968.*
6. *POPESCU C.: De ce întrerup unii tineri activitatea sportivă? Rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1968.*
7. *ROSENMAYR L.: Sportul ca activitate din timpul liber al tineretului, International Review of Sport Sociology, nr. 2, 1966, Varșovia.*

Prof. SANDU GROSMAN
Director al bibliotecii I.E.F.S.

UN MOMENT DE SEAMĂ ÎN ISTORIA EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE DIN ROMÂNIA

(LEGEA INSTRUCŢIEI PUBLICE DIN 1864)

Principiile proclamate de revoluţia din 1848 în Provinciile româneşti cu privire la învăţământ şi educaţia multilaterală a poporului au constituit punctul de plecare pentru toate prefacerile şi succesele ulterioare obţinute în acest domeniu.

Zdruncinînd baza economică feudală, mişcarea revoluţionară din anul 1848 a impus schimbări în structura societăţii şi, o dată cu aceasta, necesitatea unei noi organizări a instrucţiei publice. Acestea au devenit însă posibile în urma actului istoric din 24 ianuarie 1859.

Făurirea statului naţional prin unirea Moldovei cu Ţara Românească şi existenţa la conducerea noului stat a unor patrioţi devotaţi în frunte cu Domnitorul Al. I. Cuza şi M. Kogălniceanu au constituit o împrejurare deosebit de importantă în evoluţia social-politică a României.

În spiritul măsurilor de consolidare a noului stat burghez, la 11 iunie 1859, M. Kogălniceanu a cerut Comisiei Centrale a Principatelor Unite — al cărei membru era — să se ocupe şi de elaborarea unei noi legi a instrucţiei publice.

Documentele privind proiectul noii legi, dezbaterile îndelungate în jurul acesteia, forma ei definitivă, precum şi modificările ulterioare aduse legii ne permit să apreciem că lupta pentru elaborarea şi aplicarea Legii Instrucţiei Publice din anul 1864 constituie un moment de seamă în istoria educaţiei fizice şcolare din România.

Educaţie fizică şi sport nr. 5/1969, pag. 43.

În al șaptelea deceniu al secolului al XIX-lea, preocuparea pentru educația fizică a îmbrăcat forme destul de variate și a atras interesul unor cercuri mai largi. Gîndirea politică și îndeosebi gîndirea pedagogică înaintată a epocii păstra și dezvolta ideile cu privire la educația fizică enunțate de revoluția de la 1848, pe care căuta să le rezolve în noile condiții sociale. Alături de ideile patriotice și democratice de făurire a unei școli românești pentru toate păturile sociale și pentru ambele sexe, concepțiile despre conținutul educației statorniceau însemnătatea educației fizice, intelectuale și morale.

În armată, problema pregătirii fizice a ostașilor era considerată ca o parte integrantă a pregătirii lor militare și exercițiile de gimnastică erau introduse, alături de scrimă și tir, în toate școlile și corpurile militare. În acest scop, ofițerii români erau trimiși în apusul Europei, îndeosebi în Franța, pentru a urma școli speciale de gimnastică și scrimă.

În unele școli publice din București, Iași și din alte orașe ale țării, precum și în multe școli particulare se practicau exerciții corporale sub conducerea unor profesori străini, a unor ofițeri sau a unor practicieni acrobați lipsiți de o pregătire specială pentru învățămînt.

În această etapă, deși metodele de predare a exercițiilor fizice erau întîmplătoare și nefundamentate, iar organizarea și practicarea educației fizice și sporturilor erau încă empirice, exista de acum preocuparea și climatul pentru a rezolva problema introducerii sistematice a predării educației fizice în școală.

Perspectiva apariției unei noi legislații a învățămîntului a stîrnit un viu interes și în cercurile preocupate de educația fizică a tinerei generații. Propuneri și păreri în această direcție au fost trimise Consiliului Superior al Instrucției Publice, înființat în luna aprilie a anului 1862, și care avea sarcina elaborării proiectului Legii Instrucției Publice.

Dintre documentele primite de Consiliul Superior al Instrucției Publice reține atenția memoriul înaintat cu acest prilej de I. Manolescu — director al „Școlii normale de tragere în țintă, scrimă și gimnastică", fost elev al „Școlii imperiale de tir" din Vincennes și al „Școlii de gimnastică" din Joinville de Pont *.

În acest memoriu I. Manolescu pledează pentru introducerea educației fizice în școli, scoțînd în evidență importanța exercițiilor fizice pentru sănătatea și dezvoltarea fizică a copiilor. El arată, printre altele, că : *„Educația fizică este una din cele mai utile și necesare instituții, pentru rezonul că o asemenea instituție produce mlădiere, agilitate, ușurință, dezvoltează forța mușchilor elevilor, mai osebi a celor de o vîrstă crudă, le întărește constituția, le garantează oarecum sănătatea și plăcerea în îndeletnicirea la niște asemenea exerciții, le sporește gustul și în activitatea lor"*.

Analizînd situația educației fizice școlare în acel moment, memoriul arată că deși *„se prevede și chiar se predă o asemenea instrucție prin colegiuri, însă sistemul de predare fiind cu totul obscur, lipsind o bună aranjare și profesori cu cunoștințe speciale, această instrucție s-a cam lăsat neglijată"*.

Memoriul pornește de la constatarea că lipsesc profesorii de specialitate pentru predarea exercițiilor fizice, dar consideră posibilă introducerea largă a acestei activități în școli, prin utilizarea unor cadre formate în rîndurile armatei, unde exista o experiență acumulată în domeniul educației fizice.

Folosind ca principal argument faptul că exercițiile fizice au fost introduse în toate școlile și corpurile militare și că pompierii din „Dealul Spirii" își dovediseră în mod strălucit pregătirea fizică cu prilejul luptelor împotriva turcilor din septembrie 1848, în condițiile lipsei unor profesori specializați, I. Manolescu se oferă să organizeze predarea educației fizice în școli cu ajutorul unor subofițeri de pompieri.

Consiliul Superior al Instrucției Publice apreciază propunerile lui Manolescu și, în procesul verbal de soluționare semnat de Aaron Florian, Treboniu Laurian și Carol Davilla se consemnează că : *„În privința introducerii în școlile și colegiile*

* Școala de la Joinville a fost creată în anul 1852, ca institut militar, sub direcția maiorului d'Argy și a ajutorului său Napoleon Laisne și a funcționat pe baza regulamentului din 1856, redactat în spiritul amorosian, cu scopul de a forma instructori pentru armată.

din țară a instrucțiunii gimnasticii, opiniază a se lua în considerațiune cu ocazi-unea noii organizări a Instrucțiunii Publice".

Memoriul lui I. Manolescu și poziția față de acesta a Consiliului Superior al Instrucțiunii Publice, din care făceau parte pedagogi dintre cei mai de seamă ai școlii românești, dovedesc că exista în acel moment un curent de opinii favorabil introducerii educației fizice în școală. Aceasta reprezintă o poziție înaintată în pedagogia românească, care în mod regretabil a fost ignorată de cei ce s-au ocupat de istoria educației fizice școlare. Unele idei cuprinse în memoriul lui I. Manolescu pot fi găsite și în documentele ulterioare ale dezbaterilor cu privire la proiectul noii legi.

Din procesele verbale ale ședințelor Consiliului Superior al Instrucției Publice, care s-au ocupat de discutarea proiectului noii Legi a Instrucțiunii Publice, rezultă că la elaborarea acestuia au participat personalități remarcabile ale școlii românești (Aaron Florian, Petrache Poenaru, Gheorghe Costaforu, Carol Davilla, Treboniu Laurian și alții).

Discuțiile s-au desfășurat în jurul unui proiect care însumase propunerile și sugestiile celor ce doreau o școală românească înaintată. În acest proiect, predarea educației fizice în școală își găsea o rezolvare corespunzătoare etapei istorice și situației nefericite a lipsei unor cadre specializate.

Preocuparea principală de a asigura cadre pentru cea mai largă rețea de școli — cele rurale — și-a găsit expresia în modul cum erau concepute programele pentru școlile normale comunale ce pregăteau învățători. De altfel, pentru aceste școli se prevedea predarea gimnasticii militare, deoarece numai pentru această formă de gimnastică se puteau găsi cadre în perioada despre care vorbim. Acest fapt este evidențiat de alte articole ale aceluiași proiect, care precizează că *„In școlile rurale, un vechi sergent va fi alăturat pe lîngă școală ca învățătoriu de gimnastică militară și ca cap al disciplinei"*.

În privința școlilor primare urbane, articolul nr. 253 al proiectului prevedea că: *„Pe lîngă fiecare școală se vor stabili aparate pentru exerciții gimnastice, apropiate cu etatea și forța școlarilor"*. Pentru acest tip de școli se întrevedea deci posibilitatea unor alte forme de gimnastică și probabil a cadrelor necesare.

Gimnastica era prevăzută pentru învățămîntul secundar (la băieți) și în școlile reale.

Toate aceste prevederi reflectau pozițiile cele mai înaintate ale deziderațului introducerii educației fizice în școală, care țineau seamă și de posibilitățile reale de înfăptuire ale acestuia.

Discuțiile ulterioare, pînă la forma definitivă a legii aprobată de Domnitorul Alexandru Ioan Cuza, au adus modificări repetate care, în ultimă instanță, au eliminat treptat aproape tot ceea ce preconiza în domeniul educației fizice prima formă a proiectului.

Părerile conservatoare care subapreciau însemnătatea educației fizice n-au reușit însă să elimine total prevederea acestei discipline în școală. Astfel, articolul nr. 116 al Legii Instrucțiunii Publice din anul 1864 consemnează gimnastica drept „obiect de studiu în licee și gimnazii".

Deși restrînsă la formularea succintă a unui singur articol din Legea Instrucțiunii Publice, educația fizică cîștigă totuși recunoașterea oficială și este înscrisă pentru prima dată în istoria școlii românești ca obiect de studiu obligatoriu.

După puțin timp și această victorie a ideii educației fizice în școală va suferi noi încercări de limitare. În cursul anului 1865, cu prilejul discuțiilor pentru modificarea unor prevederi ale legii, s-a adoptat în Consiliul Superior al Instrucției Publice o formulare suplimentară la articolul nr. 118 care menționa că: *„Gimnastica deși obligatorie, fiind obiect secundar, notarea se va face aparte și independent de celelalte studii obligatorii"*. Deși adoptată, această formulare nu a apărut în textul definitiv al legii modificate în anul 1865, dar evidențiază starea de spirit a epocii și aprecierea minoră acordată educației fizice de către elementele care încercau să limiteze progresul școlii românești.

Două cauze mai importante explică renunțarea la pozițiile inițiale favorabile educației fizice: pe de o parte, pozițiile conservatoare ale elementelor politice care se opuneau reformelor progresiste generate de ideile revoluționare ale anului 1848 și ale închegării statului național român și, pe altă parte, situația obiectivă a lipsei cadrelor calificate pentru predarea educației fizice în școală.

Multe dintre prevederile legiuirilor ulterioare în privința educației fizice s-au aplicat treptat, dar într-un număr restrîns de școli, în dependență directă de existența unor cadre specializate, iar acolo unde ele lipseau, prevederea educației fizice rămîne o enunțare formală.

Această situație era valabilă nu numai pentru educația fizică, ci pentru învățămînt în general. Semnalînd slaba preocupare pentru pregătirea cadrelor didactice, într-un raport către Domnitorul Alexandru Ioan Cuza, Mihail Kogălniceanu atrăgea atenția asupra faptului că : *„Unul din cele mai simțite neajunsuri pentru grabnica răspîndire a învățăturii pe o cale mai intensă în sînul națiunii este lipsa de învățători"*.

Cu toate neajunsurile ei, Legea Instrucției Publice din anul 1864, aplicată sincer și consecvent, ar fi grăbit dezvoltarea mai largă a învățămîntului. Coaliția burghezo-moșierească avea să lupte însă împotriva acestei legi, ca și împotriva tuturor legilor democratice înfăptuite sub domnia lui Cuza. Era momentul în care *„Burghezia a căzut la înțelegere cu moșierimea pentru a înăbuși lupta poporului. La baza acestei înțelegeri stătea menținerea marii proprietăți moșierești asupra pămîntului, ceea ce a determinat păstrarea unor puternice rămășițe feudale în economie și înapoierea economică și socială a țării"*.

Această situație specifică României s-a reflectat și în domeniul învățămîntului și, implicit, asupra educației fizice.

Legiuirile în domeniul învățămîntului pînă la sfîrșitul secolului al XIX-lea vor aduce modificări în diverse aspecte ale introducerii și lărgirii predării educației fizice în școală, dar nu va rezolva această problemă în întregime.

Chiar dacă ideile și propunerile privind educația fizică generală de poziția înaintate, ale pedagogiei românești, afirmate în împrejurările elaborării Legii Instrucției Publice din anul 1864, nu au fost traduse în viață, ele rămîn totuși un moment memorabil al istoriei educației fizice școlare din țara noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂLCESCU N. : Mersul revoluției în istoria Românilor, Opere Alese, vol. I Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București.
2. BARIȚIU G. : Scrieri social-politice, Ed. Politică, București, 1962.
3. BĂRNUȚIU S. : Pedagogi, Iași, 1870.
4. RĂDULESCU H. I. : Scrieri politice, sociale și lingvistice, Craiova.
5. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice, București, 1949.
6. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.
7. LASCĂR C., BIBERI I. : Colecțiunea legilor, regulamentelor, programelor.
8. VELINI A. : Pedagogie, Iași, 1860.
9. * * * : Arhivele Statului, Fond. M.I.P., anii 1848—1870.
10. * * * : Protocoalele Comisiei Centrale a Principatelor Unite, Focșani, 1859.

a) intensitatea exerciţiilor — maximală ;

b) durata execuţiei — de la 10 la 20 de secunde ;

c) intervalele de repaus — de la 30 la 45 de secunde ;

d) numărul de repetări — de la 5 la 8.

O importanţă deosebită o prezintă faptul că exerciţiile trebuie să fie diferenţiate prin structura şi dinamica lor de execuţie în fiecare nou interval de lucru.

Care sînt greşelile admise (în principiu) în timpul pregătirii funcţionale ?

Cel mai des caz întîlnit este acela în care pregătirea fizică nu este coroborată cu pregătirea tehnică. În acest fel, legăturile complicate de coordonare sînt deranjate în dinamica interioară a eforturilor neuro-musculare ca şi raportarea la structura mişcărilor (caracteristicile lor temporale şi spaţiale).

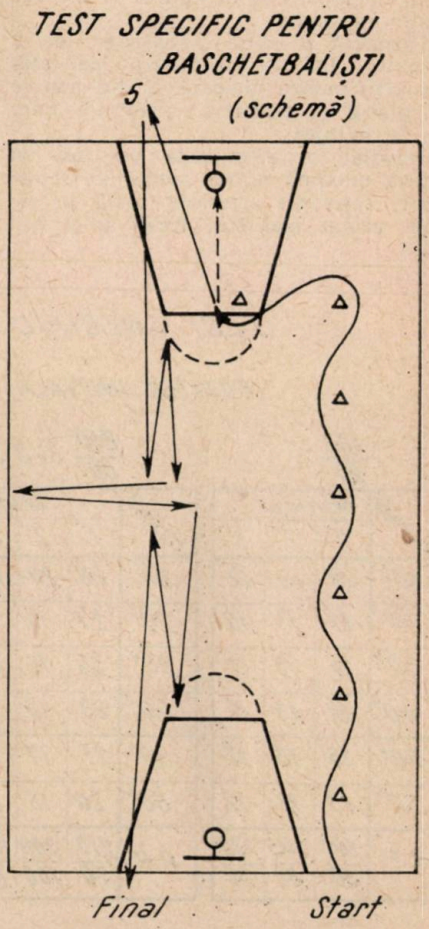
Suspendarea antrenamentelor de pregătire fizică în timpul perioadei competiţionale constituie o altă greşeală pe care o comit de obicei antrenorii. Dacă această suspendare este de durată, eficienţa jocului va fi diminuată cu timpul din cauza agravării stării funcţionale.

O serie din investigaţiile noastre ne-au demonstrat că mijloacele specifice ale jocului de baschet nu sînt de loc suficiente pentru a susţine capacitatea de lucru a organismului. „Coeficientul util" al efortului muscular scade gradat. Aceasta este una din cauzele principale datorită cărora anumite echipe nu mai pot suporta lungimea şi durata competiţiilor sub formă de turnee.

Pentru a putea depăşi acest inconvenient, noi includem în pregătire *micro-ciclurile tonice* (unul, două sau uneori trei), în concordanţă cu durata perioadei de competiţie. Ele reprezintă o recapitulare în miniatură a perioadei pregătitoare şi durează de la 7 pînă la 10 zile.

Se lucrează destul de intens pentru a dezvolta : forţa, viteza, recuperarea la panou şi rezistenţa în regim de viteză pe baza principiului lucrului pe intervale variabile. După o astfel de împrospătare, jucătorii îşi ameliorează net indicii lor de joc şi manifestă dorinţa de a se antrena.

În vederea controlării stării jucătorilor, am elaborat în mod special un test pentru baschetbalişti, aplicat cu succes în Bulgaria de către mai mulţi antrenori. Aceasta constituie o probă în timpul căreia efortul dinamic este foarte apropiat de joc. Pe terenul de joc (vezi schema) se instalează şapte obstacole, separate între ele la 3,60 m. Primul este aşezat pe linia de aruncări libere, exact vizavi de extremitatea panoului, iar celelalte după cum arătam pe schemă. Jucătorul este în poziţia de start, cu mingea în mînă şi la semnal începe să dribleze între diferitele obstacole. Cînd ajunge la linia de aruncări libere, el aruncă la coş şi urmăreşte, indiferent dacă a reuşit să marce



sau nu, apoi, sprintează pînă la cealaltă linie de fund, unde efectuează cinci sărituri la recuperare la panou, la înălțimea maximă. De asemenea, el face o serie de sprinturi înainte și înapoi (fără să efectueze întoarcerea), din ambele părți și în sfîrșit sprintul final.

În tot acest test se ține cont de trei indicatori :

1. timpul necesar pentru a efectua întreaga probă (acesta este un indicator care cere întotdeauna un efort maxim din partea sportivilor) ;
2. modificările frecvenței pulsului la fiecare 10 secunde ;
3. datele tensiunii arteriale.

Iată cum se procedează :

— mai întîi, timp de un minut, se ține seama de frecvența cardiacă (FC) și de tensiunea arterială (TA) în poziția de repaus la începutul și la sfîrșitul minutului.

Urmează o mică „încălzire" (de 3 minute) cînd se efectuează mai ales exerciții pentru picioare și din nou se ia pulsul și tensiunea arterială timp de 3 minute.

Imediat se efectuează un test cu viteză maximă ținînd seama de rezultatele tensiunii arteriale după procedeul arătat mai sus, timp de 5 minute.

Urmează cea de a doua efectuare a testului în același mod, în timp ce restabilirea este urmărită din nou pînă la sfîrșitul celui de al 5-lea minut.

Pentru ilustrare, în tabelele nr. 1 și 2 sînt date rezultatele celor două experimente aplicate în practică de jucătoarea M.N. Primul experiment este făcut înaintea *micro-ciclului tonic*, al doilea cu cinci zile mai tîrziu (pe o durată de 10 zile), între două turnee ale Campionatului republican al Bulgariei pe 1967.

Rezultatele obținute demonstrează clar că în primul caz posibilitățile compensatoare ale organismului sînt la un nivel foarte scăzut, în timp ce în al doilea caz, ele sînt în mod sensibil mult mai ridicate, subliniate prin restabilirea completă a pulsului și a tensiunii arteriale la valorile inițiale.

Pentru o mai mare autenticitate, în ceea ce privește efectul acestei acțiuni tonice, noi am verificat schimbul gazos și consumul de oxigen, pentru cele două cazuri, în laboratoarele de explorări funcționale ale „Institutului superior de cultură fizică" G. Dimitrov din Sofia, sub conducerea dr. Iltchio Iliev. Aceasta s-a făcut printr-o probă la bicicleta ergometrică,

TEST SPECIFIC — PROBA I

POZIȚIA INIȚIALĂ P-12; RR - 130/70

165/90

Secunda	Minutul 1'	2'	3'
10"	18	13	12
20"	17	13	12
30"	16	13	12
40"	16	13	12
50"	15	13	12
60"	13	12	12
RR	160/90	145/80	130/75

210/60 34'8 secunde

Secunda	Minutul 1'	2'	3'	4'	5'
10"	28	20	16	15	14
20"	27	19	16	15	15
30"	24	18	15	15	15
40"	23	16	16	15	15
50"	21	17	15	14	15
60"	20	16	16	15	15
RR	210/70	200/100	185/85	165/85	155/85

220/5 220/50 34'4 secunde

Secunda	Minutul 1'	2'	3'	4'	5'
10"	28	19	16	16	15
20"	26	19	18	15	16
30"	25	20	18	17	16
40"	22	18	17	15	15
50"	22	18	15	15	15
60"	20	17	16	16	16
RR	205/75	195/80	180/80	160/80	150/80

TEST SPECIFIC — PROBA A II-A

POZIŢIA INIŢIALĂ P-12; RR- 130/80

160/90

Secunda	Minutul		
	1'	2'	3'
10"	19	14	13
20"	17	14	12
30"	16	14	12
40"	15	13	12
50"	15	13	12
60"	15	13	12
RR	155/90	140/80	130/80

180/100 34'1 secunde

Secunda	Minutul				
	1'	2'	3'	4'	5'
10"	26	14	13	13	12
20"	24	13	13	13	12
30"	21	14	13	13	12
40"	19	13	14	12	12
50"	17	14	13	12	12
60"	15	13	13	12	12
RR	180/100	175/85	160/80	140/80	130/70

180/90 33'6 secunde

Secunda	Minutul				
	1'	2'	3'	4'	5'
10"	26	15	14	14	13
20"	24	15	14	13	12
30"	23	16	14	14	12
40"	20	14	14	13	12
50"	17	14	14	13	12
60"	15	14	14	13	12
RR	170/90	160/90	145/85	140/80	130/75

FRECVENTA CARDIACĂ PENTRU 10 SPRINTURI			
I PROBA		II PROBA	
25	22	20	17
26	22	24	17
27	22	24	17
27	22	26	20
28	23	26	20
28	25	26	21
28	25	26	20
29	26	26	22
29	27	26	22
30	26	26	22
O_2 la o greutate de 1 kg.			
106		115	

în care timp sportivul a trebuit să efectueze 10 sprinturi de cîte 20 de secunde într-un interval de 40 de secunde, 90 de turaţii şi o rezistenţă de 200 de waţi. Se ţine seama de puls şi de tensiunea arterială la sfîrşitul intervalului de lucru ca şi la sfîrşitul pauzei de restabilire. În tabelul nr. 3, este reprezentată frecvenţa cardiacă pentru 10 sprinturi. În prima coloană este reprezentat pulsul la sfîrşitul intervalului de lucru, iar în cea de a doua — după 30 de secunde de la restabilire. După cum se vede, în cursul celui de al doilea experiment pus în practică după un lucru tonic, pe intervale variabile, de 10 zile, bradicardia este exprimată evident.

Înregistrarea continuă a consumului de oxigen (O_2 la o greutate de 1 kg) indică de asemenea o ameliorare — în primul caz 106 şi apoi 115 pentru a doua probă.

Este evident că aceste modificări pozitive nu se raportează numai la funcţiile vegetative. Ele sînt tipice mai ales posibilităţilor motrice ale sportivilor şi calităţilor lor motrice, decît deprinderilor tehnice. Spre exemplu, în cursul primei experimentări, rezultatele medii reuşite ale echipei au fost de 3,9 secunde, la sprint pe 20 m, în timp ce pentru cea de a doua experienţă au fost de 3,7 secunde. La triplusalt fără elan, rezultatele au fost de 6,13 m şi respectiv

de 6,32 m. Testul special de dribling crește de la 15,9 secunde la 13,2 secunde. Aruncări libere reușite într-un minut — de la 7,2 la 8,4 coșuri.

În timpul elaborării datelor statistice pentru fiecare nou turneu al Campionatului republican, am constatat că toți indicii de joc, aruncarea, recuperarea la panou, greșelile tehnice procentajul la aruncări libere etc. s-au ameliorat în toate cazurile cînd turneul respectiv era precedat de o pregătire specială atletică.

Aceste cercetări, ca de altfel și altele, care nu au putut fi incluse în acest articol, confirmă concepția noastră că măestria sportivă în baschet poate fi realizată exclusiv pe baza unei serioase pregătiri funcționale. Este cunoscut că pentru realizarea acestei măiestrii sînt necesare profunde cunoștințe și o muncă asiduă — maximă.

Prof. GHEORGHE ZÎMBREȘTEANU
Antrenor federal

ATLETISMUL LA CIUDAD DE MEXICO (IV)

100 METRI

A fost cea mai populată probă feminină. Pronosticurile o arătau favorită pe Tyus, dar se aștepta o ripostă puternică din partea colegei sale de echipă, M. Bailes și a polonezei I. Kirszenstein.

Prin victoria de la Mexico, Tyus a realizat marea performanță de a cuceri de două ori consecutiv medalia de aur la această probă atît de capricioasă. La Tokio avea 19 ani și a ciștigat cu 11, 4 secunde (în semifinală 11,3), iar la Mexico a reușit să rămînă singură pe lista sportivilor cu recorduri mondiale. Ea nu s-a evidențiat printr-un start ieșit din comun prin perfecțiune. Startul ei mai poate fi încă îmbunătățit. Dar, ceea ce a impresionat a fost siguranța cu care efectuează toate starturile. Arma ei cea mai bună a fost trecerea de la pasul de accelerare la pasul lansat și, de asemenea, ultima parte a cursei.

O surpriză a fost pentru noi tînăra Boyle — Australia (17 ani) care a realizat (în finală) 11,1 secunde. Înaintea Jocurilor Olimpice cel mai bun rezultat al său era de 11,5 secunde.

În această cursă, I. Kirszenstein a dovedit că nu are prospețimea necesară pentru a ciștiga și, mai ales, că nu are spațiu suficient să se „desfășoare".

Despre noutăți tehnice la această probă nu se poate vorbi. Ba, mai mult, nu s-a observat nici tendința de a pune piciorul din spate jos, imediat și activ, la plecarea din start. Credem că acest fapt se datorește lipsei de forță în picioare.

200 METRI

După desfășurarea cursei de 100 m, cele două atlete din S.U.A. erau favorite, cu toate că anterior acestei curse nu aveau rezultate deosebite. Burge — Australia,

Educație fizică și sport nr. 5/1969, pag. 53.

Tabelul nr. 1

100 DE METRI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	I. 14 x.-ora 10⁰⁰	II. 14 x.-ora 15⁰⁰	Semifinala 14 x.-ora 15⁰⁰	Finala 14 x.-ora 17⁵⁰ vînt 1,2	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	W. TYUS	S.U.A.	11.2 1/1	11.0 2/1	11.3 2/3	11.0	11.1	1	23	172	61
2	B. FERRELL	S.U.A.	11.2 6/1	11.1 1/1	11.3 1/2	11.1	11.3	8	21	159	49
3	I. KIRSZENSTEIN	POLONIA	11.3 4/1	11.1 4/1	11.3 1/1	11.1	11.3	6	22	176	60
4	R. BOYLE	AUSTRALIA	11.4 4/2	11.2 3/1	11.4 2/2	11.1	11.5	17	17	166	54
5	M. BAILES	S.U.A.	11.2 2/1	11.3 3/2	11.5 2/3	11.3	11.1	3	17	170	65
6	D. BURGE	AUSTRALIA	11.5 3/1	11.3 4/2	11.4 1/3	11.4	11.3	7	25	157	50
7	C. CHI	TAIWAN	11.4 4/3	11.3 2/2	11.4 1/4	11.5	11.2	5	24	172	62
8	M. KOBIAN	CUBA	11.4 2/3	11.4 1/4	11.6 2/4	11.6	–	–	27	170	63

care avea cel mai bun timp al anului, cu rezultatele de 23,6 secunde, 23,4 secunde și, respectiv, 23,2 secunde, nu a intrat în finală.

Această probă s-a disputat la o valoare ridicată. S-a alergat de 37 de ori 23,5 secunde și încă de 12 ori între 23,6 și 24 de secunde. Atleta Board — Anglia, considerată printre favorite, a pierdut calificarea în finala cursei de 200 m, după studierea fotografiei efectuată la sosire. Atleta engleză a fost depășită cu numai cîțiva centimetri de I. Stock — R. F. a Germaniei (care a intrat în finală).

În cea de a doua semifinală, Ferrell cu 22,8 secunde a reușit să stabilească un nou record olimpic. Alături de ea, în lupta pentru titlu au mai apărut Boyle — Australia și Bailes — S.U.A.

Kirszenstein — Polonia a trecut aproape neobservată prin serie și prin semifinală, cu rezultate modeste (23,2 secunde).

În finală însă, după o luptă strînsă între Tyus, Ferrell, Boyle, Lamy și Kirszenstein, disputată care părea că se va încheia cu victoria primei atlete sportive poloneză a declanșat un fenomenal sprint final, cîștigînd cu timpul de 22,5 secunde, rezultat ce poate fi apreciat ca excepțional.

Tabelul nr. 2

200 DE METRI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	I. 17 x.-ora 10⁰⁰	Semifinala 17 x.-ora 16⁰⁰	Finala 18 x.-ora 17,30 vînt +2,0	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	I. KIRSZENSTEIN	POLONIA	23.2 5/1	23.2 1/3	22.5	23.3	6	22	176	60
2	R. BOYLE	AUSTRALIA	23.0 2/1	22.9 1/1	22.7	23.4	7	17	166	54
3	J. LAMY	AUSTRALIA	23.1 3/2	22.8 2/2	22.8	23.0	3	19	173	60
4	B. FERRELL	S.U.A.	22.9 3/1	22.8 2/1	22.9	23.5	–	21	159	49
5	N. MONTANDON	FRANȚA	23.3 1/3	23.0 2/4	23.0	23.8	–	20	168	56
6	W. TYUS	S.U.A.	23.4 4/1	23.1 1/2	23.0	23.3	5	23	172	61
7	M. BAILES	S.U.A.	23.1 1/2	22.9 2/3	23.1	23.5	11	17	170	65
8	J. STOCK	R.F.G.	23.3 3/3	23.4 1/4	23.2	23.9	–	27	178	65

400 METRI

În această probă s-au înregistrat progrese deosebit de mari față de rezultatele anterioare. A fost impresionantă evoluția campioanei olimpice Besson — Franța. Rezultatele ei anterioare nu o situau printre favorite și chiar participarea ei la Jocurile Olimpice a stat sub semnul întrebării. Scott — S.U.A., care conducea în lista rezultatelor anterioare Jocurilor, nu s-a arătat în formă. Absența unor sportive ca Burda — U.R.S.S., Lover — Olanda și Vera Nicolici — Iugoslavia a făcut ca principala favorită să devină Board — Anglia. Ea se antrena deosebit de tare, folosind o gamă variată de mijloace: multe schimburi de ștafetă, starturi, ca și curse mai lungi.

Tabelul nr 3

400 DE METRI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	I 14 X - ora 1040	Semifinala 15 X - ora 1520	Finala 16 X - ora 1700	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
								Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	C. BESSON	FRANȚA	53.1 1/1	53.6 1/2	52.0	53.8	10	22	169	59
2	B. BOARD	ANGLIA	52.9 2/2	52.5 2/1	52.1	53.0	2	20	168	60
3	N. PECENKINA	U.R.S.S.	53.7 4/1	52.8 2/3	52.2	53.1	—	22	176	63
4	M. SIMPSON	ANGLIA	53.6 3/3	54.0 1/3	52.5	53.9	13	24	165	55
5	A. PENTON	CUBA	52.8 2/1	54.0 1/4	52.7	53.7	—	24	164	53
6	J. SCOTT	S.U.A.	53.5 1/2	53.2 2/4	52.7	52.9	1	21	174	53
7	H. HENNING	R.F.G.	53.5 1/3	53.3 1/1	52.8	53.8	11	31	170	55
8	V.D. HOEVEN	OLANDA	53.1 3/1	52.5 2/2	53.0	53.6	6	20	175	63

În finală, Board a avut primul culoar, fapt care-i mărea șansele. Conform așteptărilor, englezoaica a condus în finalul cursei și părea că va ciștiga. Dar, pe ultima sută de metri s-a produs una din marile surprize. Sportiva franceză Colette Besson a declanșat un finiș incredibil, cu care și-a depășit toate adversarele, ciștigînd în 52 de secunde (record olimpic egalat, nou record european).

La această probă s-a alergat de 12 ori sub 53 de secunde (inclusiv) și încă de 20 de ori sub 54 de secunde (inclusiv). Înainte de J.O. se alergase numai de două ori sub 53 de secunde (inclusiv).

800 METRI

În trei zile s-au disputat trei curse de mare tensiune pentru delegația noastră, dar mai ales pentru Ileana Silai și antrenorul ei Gh. Biro.

Vera Nicolici — Iugoslavia era indicată în toate pronosticurile ca viitoare ciștigătoare a acestei probe. La antrenamente ea reușea rezultate impresionante. Fiecare antrenament era efectuat într-o tensiune deosebit de ridicată. Partenerii ei de antrenament erau numai băieți. Antrenamentele erau făcute cu intensitate mare și continuate cu multe discuții contradictorii între ea și antrenor, multe comentarii în jurul fiecărui rezultat. Considerăm că abandonul ei din semifinala cursei a fost cauzat de o orientare greșită în antrenamente dar, mai ales, de o pregătire psihologică necorespunzătoare.

Abandonul acesta a dat speranțe mai multor concurente, printre care și atletei noastre. După serii, în care Silai a greșit tactic și a terminat cursa foarte obosită, ea a reușit să se restabilească și să fie mai stăpînă pe sine.

În prima semifinală, Nicolici a plecat în spatele lui Silai și au mers împreună pe locurile 4—5. Nici una dintre principalele favorite nu și-au dat seama de abandonul iugoslavei și toate așteptau finișul ei binecunoscut.

În final s-a pornit „tare". Tonul a fost dat de Manning care a început cursa pe culoarul nr. 8. Silai cu Brown, Taylor și Gommers erau în apropierea ei. La 600 m, Silai a fost „blocată" și a trebuit să se oprească pentru a scăpa de busculadă. La 700 m conducea Manning, talonată pe culoarul exterior de

Tabelul nr. 4

800 DE METRI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	I 17 X - ora 11[30]	Semifinala 18 X - ora 16[45]	Finala 19 X - ora 17[30]	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	M. MANNING	S.U.A.	2:08.7 4/1	2:05.8 1/1	2:00.9	2:03.0	7-8	20	175	57
2	I. SILAI	ROMÂNIA	2:04.1 2/2	2:05.9 1/2	2:02.5	2:01 8	2	27	166	50
3	F. GOMMERS	OLANDA	2:04.0 2/1	2:05.1 2/1	2:02.6	2:03.0	7-8	29	166	53
4	J. TAYLOR	ANGLIA	2:04.1 2/3	2:05.2 2/3	2:03. 8	2:05.5	18	22	165	54
5	D BROWN	S.U.A	2:09.5 3/2	2:05.2 2/2	2:03.9	2:02.5	4	26	163	49
6	B. LOWE	ANGLIA	2:09.5 3/3	2:06.6 1/3	2:04.2	2:02.9	6	25	165	52
7	A HOFFMAN	CANADA	2:08.9 4/2	2:07.7 1/4	2:06. 8	2:04.6	-	21	174	59
8	M. DUPUREUR	FRANȚA	2:09:5 3/1	2:05.5 2/4	2:08 2	2:04 0	11	31	167	58

Brown și Lowe, iar Silai era din nou „închisă" înaintea sprintului final. Această situație a obligat-o pe sportiva noastră să frîneze, să cotească brusc și apoi să sprinteze puternic. Manning însă, alergînd nestînjenită, luase un avans mare. Silai s-a apropiat, dar oboseala provocată de peripețiile cursei a împiedicat-o să refacă terenul pierdut. Gommers a sprintat puternic și a devenit periculoasă pentru atleta noastră. Cu o voință remarcabilă, romînca a rezistat, păstrînd un avantaj de cîțiva centimetri, suficient însă pentru a cuceri medalia de argint.

Cînd am ajuns în camera de pregătiri pentru premiere și am întîlnit-o pe Ileana, era decontractată, moale, aproape fără expresie. Observîndu-ne, s-a apropiat izbucnind într-un plîns plin de amărăciune. Eram primii cărora putea să le împărtășească supărarea ei că nu a cîștigat medalia de aur. Considera o nereușită faptul că s-a clasat pe locul secund într-o finală olimpică. Greu am putut-o împăca, explicîndu-i că medalia de argint într-o asemenea competiție este un mare succes.

80 METRI GARDURI

Aceasta a fost ultima cursă a probei de 80 metri garduri disputată în marile concursuri. Începînd cu anul 1969, s-a introdus proba de 100 metri garduri. În cele opt curse alergate, s-a reușit de 20 de ori timpul de 10,6 secunde și chiar mai puțin.

Korsakova — U.R.S.S. alergase în acest an 10,2 secunde, dar nu s-a refăcut complet după accidentul suferit la concursul „Frații Znamenski". Clasîndu-se pe locul al V-lea în semifinală, sportiva sovietică a pierdut calificarea.

Kilborn — Australia, deși pînă cu cîteva zile înainte de concurs avea rezultate slabe, și-a revenit în formă.

Caird — Australia (cea mai tînără concurentă a probei) realizase înainte de Jocurile Olimpice un rezultat de 10,6 secunde.

V. Bufanu a avut o comportare slabă, ca urmare a unui accident care a obligat-o să aibă o pauză mai lungă. Bufanu mai avusese și în anul 1968

Tabelul nr 5

80 METRI GARDURI

Clasament	Numele si prenumele	Tara	I 17 X. - ora 16²⁰	Semifinala 18 X. - ora 15²⁰	Finala 18 X. - ora 16²⁰ vînt 0.0	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE Virsta	Înălțimea	Greutatea
1	M CAIRD	AUSTRALIA	10.4 4/1	10 5 1/1	10.3	10.6	7-13	17	163	52
2	P. KILBORN	AUSTRALIA	10.4 2/1	10.4 2/1	10 4	10.5	3-6	29	157	52
3	C CHI	TAIWAN	10.5 5/2	10.5 2/2	10 4	10.5	3-6	24	172	62
4	V WOLVELAERE	S.U A	10.6 3/1	10 6 1/2	10.5	10 8	20-23	18	172	59
5	K BALZER	R D.G.	10.7 5/1	10 8 1/4	10 6	10.5	3-6	30	171	61
6	D STARZSINSKA	POLONIA	10.7 4/3	10.5 2/3	10.6	10.8	—	28	164	56
7	E ZEBROVSKA	POLONIA	10 8 5/2	10.6 2/4	10.6	10.6	—	23	165	58
8	T. TALISEVA	U R.S.S.	10.8 3/3	10.7 1/3	10.7	10.4	2	31	163	55

cîteva pauze, după care revenea surprinzător de bine. Acest fapt a dat speranțe multora, dar, ele nu s-au împlinit.

ȘTAFETA 4×100 METRI

Ca și în proba băieților, echipa S.U.A. a cîștigat datorită unor valori individuale deosebit de ridicate.

Vizionînd filmul, se poate observa că schimbările au fost făcute cu micșorarea vitezei de alergare a atletei care aduce ștafeta. Și, totuși, vechiul record a fost doborît !

Tabelul nr. 6

STAFETA 4 x 100 METRI

Clasament	Tara	Componenta echipelor				I. 19 X. ora 15³⁰	Finala 20 X. ora 16³⁰	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	MEDIA ECHIPELOR Virsta	Înălțime
1	S.U.A.	FERRELL	11.1	BAILES	11.1	43.4 1/1	42.8	—	—	20.3	164.20
		NETTER		TYUS	11.0						
2	CUBA	ELEJARDE		ROMAY	11.4	44.1 2/4	43.3	44.8	8	22.6	168. 5
		QUESADA	11.6	COBIAN	11.4						
3	U.R.S.S.	JARKOVA	11.4	BUHARINA		43.6 2/2	43.4	43.6	1	23.4	165.00
		POPKOVA	23.1	SAMOTESOVA	11.4						
4	OLANDA	V.D. BERG	11.4	STERK		43.4 2/1	43.4	44.5	3-4	22.9	167.70
		HENNIPMAN	11.5	BAKKER							
5	AUSTRALIA	LAMY	22.8	BENNETT		43.7 1/2	43.4	45.3	10-11	23.0	166.00
		BOYLE	11.1	BURGE	11.3						
6	R.F.G.	MEYER	11.6	STOCK	23.3	44.1 1/3	43.6	44.7	5-6	26.0	172.75
		JAHN		BECKER							
7	ANGLIA	NEIL	11.6	TRANTER	23.7	43.9 2/3	43.7	44.5	3-4	20.9	167.20
		SIMPSON		BOARD	23.4						
8	FRANȚA	ALAYRANGUE		MEYER	11.6	44.3 1/4	44.2	44.4	2	22.0	169.50
		MONTANDON	23.0	TELLIEZ	12.0						

Mult mai bine s-au prezentat echipele Cubei, U.R.S.S. și Olandei care, cu schimburile mai bine puse la punct, au realizat rezultate bune fără să aibă în formație sportive cu performanțe deosebite.

Valoarea probei a fost deosebit de ridicată.

PENTATLON

Ca urmare a neprezentării sportivei Rosenthal și a abandonului atletei sovietice Sofina, Becker — R.F.G. a devenit favorita probei.

Ca și băieții la decatlon, multe concurente au întîmpinat dificultăți din cauza altitudinii, recuperarea fiind greu de realizat. L. Prokop — Austria a constituit o surpriză prin progresul spectaculos care i-a permis să cucerească medalia de argint.

Tabelul nr 7

PENTATLON

Clasament	Numele și prenumele	Țara	Rezultat	Rezultate parțiale	Rezultat anterior	Loc după anterior	DATE PERSONALE		
							Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	I. BECKER	R.F.G	5.098	10.9-11.48-171-643-23 5	5.015	3	26	177	67
2	L. PROKOP	AUSTRIA	4.966	11.2-14.61-168-597-25.1	4.750	-	27	174	64
3	A TOTH	UNGARIA	4.959	10.9-12.69-159-612-23.8	4 924	5	23	164	58
4	V. TIHOMIROVA	U.R.S.S	4.927	11.2-14 12-165-599-24 9	5 008	4	27	174	68
5	M. BORNHOLD	R.F.G.	4.890	11.0-12.37-159-642-24.8	4 683	15	18	168	62
6	P. WINSLOW	S U.A.	4 877	11.4-13.33-165-597-24.5	4 880	-	25	180	75
7	I. BAUER	R.D.G.	4.849	11.4-13.00-159-622-24.5	4.901	6	28	176	66
8	M. ANTENEN	ELVEȚIA	4.848	10.7-10.88-162-630-24.9	4.709	-	19	167	58
22	C. POPESCU	ROMÂNIA	4.435	12.1-11.25-162-589-26.2	4 460	-	18	168	63

În această probă complexă, elasticitatea tartanului a fost de un real folos atleților. Dar întrucît pista de tartan poate fi folosită pe orice vreme, săritura în înălțime din cadrul acestei probe s-a disputat pe o ploaie rece, torențială, care a pricinuit mari neajunsuri concurenților.

Popescu Cornelia, eleva cu cinci cercuri olimpice, n-a reușit să intre în rîndul tinerelor care au realizat surprize și, din cauza emoțiilor și a neatenților, a ratat un rezultat bun.

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Ținînd seama de rezultatele obținute și de unele eșecuri neașteptate, aceasta a fost una din probele cu performanțele cele mai slabe.

Schmidt — R.D.G. care sărise la 1 iunie — la Sofia — 1,87 m, s-a accidentat și ascensiunea sa a fost întreruptă. Durerile musculare nu-i permiteau să se antreneze în ritmul dorit. În schimb, colega ei Schultze se „mișca" deosebit de bine. Ea a sărit la un antrenament 1,87 m.

Săritoarele sovietice manifestau o formă foarte bună. La un concurs în satul olimpic, A. Okorokova a sărit 1,84 m, iar Biscina 1,82 m.

Virginia Bonci a simțit repede avantajul pe care-l oferă tartanul și deseori a reușit în antrenament să egaleze rezultatul ei cel mai bun din ultima perioadă — 1,74 m.

Tabelul nr. 8

SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME

Clasament	Numele și prenumele	Țara	Înălțimile succesive										Rezultat 17 x.-ora 15.30	Rezultat în calificări 13 x.-ora 10.30	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			160	165	168	171	174	176	178	180	182	184					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	M. REZKOVA	CEHOSLOVACIA	R	+	R	0+	0+	0+	+	+	00+	000	182	174	182	4	18	169	61
2	A. OKOROKOVA	U.R.S.S.	R	R	+	R	+	R	0+	+	000		180	174	183	2-3	27	182	68
3	V. KOZIR	U.R.S.S.	R	+	+	+	+	+	0+	00+	000		180	174	180	7	18	178	67
4	J. VALENTOVA	CEHOSLOVACIA	R	+	R	+	R	0+	+	000			178	174	180	5	23	180	65
5	R. SCHMIDT	R.D.G.	R	+	R	+	00+	+	0+	000			178	174	180	1	18	174	60
6	M. FAITHOVA	CEHOSLOVACIA	R	0+	R	+	0+	+	00+	000			178	174	178	10	22	172	64
7	K. SCHULTZE	R.D.G.	R	+	R	0+	+	+	000				176	174	183	2-3	24	183	74
8	M. GUSSENBAUER	AUSTRIA	R	R	+	0+	+	0+	000				176	174	180	8	21	179	68
	V. BONCI	ROMÂNIA												165	177	11	19	175	62

La calificări s-au produs surprize. Montgomery — S.U.A., Virginia Bonci și Lozova — R.P.B. au ratat încercările și au ieșit din concurs. Pentru finală s-au calificat 14 concurente.

Surprizele au continuat și în finală. Guscina — U.R.S.S., Gussenbauer — Austria, Schultze și Schmidt — R.D.G. au ieșit surprinzător de repede din concurs. La 1,80 m au mai rămas doar trei concurente.

Toate fetele (cu excepția lui Valentova) au sărit cu rostogolire ventrală.

Avintarea se face cu piciorul întins de către majoritatea săritoarelor bune (Okorokova, Schultze, Schmidt, Kozir, Gussenbauer și Bonci). Elanul, în majoritatea cazurilor are aspectul de alergare pe călcîie și cu genunchii ușor îndoiți.

Tabelul nr. 9

SĂRITURA ÎN LUNGIME

Clasament	Numele și prenumele	Țara	14 x.-ora 16.20						Rezultat	Rezultat în calificări 13 x.-ora 10.00 (6.35)	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6					Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	V. VISCOPOLEANU	ROMÂNIA	682	D	664	654	652	657	682	648/1	656	5	29	167	53
2	L. SHERWOOD	ANGLIA	660	D	650	659	668	661	668	642/1	659	3	23	168	61
3	T. TALÎȘEVA	U.R.S.S.	655	666	538	638	449	D	666	634/3	654	7	31	163	55
4	B. WIECZOREK	R.D.G.	D	648	645	633	642	625	648	630/3	657	4	25	174	65
5	M. SARNA	POLONIA	647	D	493	644	631	645	647	644/2	–	–	26	168	60
6	I. BECKER	R.F.G.	D	632	D	643	D	627	643	640/2	652	9	26	177	67
7	BERTHELSEN	NORVEGIA	638	640	627	622	D	632	640	648/2	656	6	24	171	62
8	R. ROSENDAHL	R.F.G.	D	D	627	605	637	640	640	654/2	662	2	21	174	65

SĂRITURA ÎN LUNGIME

Pînă la Jocurile Olimpice proba era foarte echilibrată, primele 10 săritoare fiind eșalonate aproape din centimetru în centimetru. Conducerea o deținea Irena Kirszenstein. Viorica Viscopoleanu s-a apropiat de două ori, de fruntașa în clasament, dar nu a reușit să o învingă niciodată. Viscopoleanu a devenit proverbială pentru constanța ei și ocupa pînă în acel moment locul 5—6 pe lista probei.

Concursurile anterioare Jocurilor, tot pe tartanul de la Mexico, nu au adus modificări în ierarhia mondială.

La Mexico, pregătirea a continuat într-o atmosferă propice marilor rezultate. În prima parte, chiar și vremea a fost deosebit de bună.

La un antrenament, cu puțin înainte de concurs, Viorica Viscopoleanu a sărit 6,67 m, rezultat care dădea speranțe. A doua zi însă, la antrenamentul englezoaicei Sherwood a fost măsurată o săritură de 6,83 m. Barometrul prevestea furtună...

Pentru calificări, Viscopoleanu a făcut o încălzire deosebit de scurtă. Era de fapt mai mult o încălzire „interioară" și o menajare a unui genunchi la care simțise dureri cu cîteva zile în urmă.

La calificări, „sorții" au făcut ca ea să concureze într-o grupă separată de cea în care erau adunate principalele ei adversare. Calificarea pentru atleta noastră a fost o simplă formalitate. A sărit cu ușurință 6,48 m, deși nu i-a „ieșit" pasul.

La cealaltă groapă de sărituri principala favorită a probei — Kirszenstein a ratat calificarea, furnizînd cea de a doua mare surpriză a Jocurilor Olimpice.

În finală, încă din prima încercare dintre cele șase regulamentare, Viscopoleanu corectează recordul olimpic și pe cel mondial — 6,82 m.

În urma ei, Talîșeva a ocupat locul secund pînă aproape de ultima săritură, cînd Sherwood a depășit-o cu 2 cm. Talîșeva și-a pus toate speranțele și energia în ultima încercare. Săritura a fost de aproximativ 6,75—6,80 m, dar depășită.

Rezultatul realizat de atleta română a fost primul record mondial depășit în această ediție a Jocurilor Olimpice. Aceasta a adus optimismul în tabăra noastră, constituind semnalul celei mai frumoase participări a României la Jocurile Olimpice.

Săritura în lungime a fost printre puținele probe desfășurate cu vîntul din față. În timpul săriturii Viorică măsurătorul a indicat „vînt-calm".

Săritoarele au folosit procedee diferite de sărituri, predominînd „pași în aer".

ARUNCAREA GREUTĂȚII

La această probă, datorită numărului mic de concurente (14) nu au mai fost necesare calificări.

Concursul a început sub conducerea lui Lange — R.D.G. La a treia încercare însă, Gummel a depășit granița celor 19 m, pentru ca, în cea de a cincea aruncare, tot Gummel să realizeze un incredibil 19,61 m.

Este un rezultat pe care credem că nu l-ar realiza, cu greutatea de 4 kg, nici un băiat.

M. Gummel are numai 81 kg și înălțimea de 1,76 m. Aceste elemente m-au determinat să apreciez acest rezultat ca excepțional.

Toate fetele au folosit tehnica modernă. Gummel, împreună cu celelalte aruncătoare din R.D.G., antrenate de Bauersfeld, folosesc pregătirea fixă pentru aruncare pe două picioare, fără săritură în finalul execuției. Considerăm că acest lucru este foarte necesar pentru începători în învățarea corectă a tehnicii, dar iată că și unii dintre cei mai buni sportivi o mai păstrează.

Tabelul nr. 10

ARUNCAREA GREUTĂȚII

Clasament	Numele și prenumele	Țara	20 X. - ora 15⁰⁰						Rezultat	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6				Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	M GUMMEL	R D G	18 53	17.88	19.07	18.30	19.61	18.59	19.61	18.87	1	27	176	81
2	M LANGE	R D G	18.78	D	18.17	18.47	18.20	18.26	18.78	17 81	4	25	182	83
3	M CIJOVA	U.R.S.S	18.19	D	18.03	17.62	17.49	17.26	18.19	18.67	2	23	173	82
4	J LENDVAY	UNGARIA	17 14	17 30	17.21	17.78	17.75	16 83	17.78	17.89	3	29	174	79
5	P BOY	R D G	17 67	17.15	17.68	17 48	17.72	17.69	17.72	17.51	6	29	177	113
6	I HRISTOVA	BULGARIA	16.65	17 25	16 85	D	D	17.20	17.25	17.57	5	27	172	83
7	M FUCKS	R F G	17.11	16.56	D	D	D	16 19	17.11	17.34	7	26	174	80
8	V.NOORDUYN	OLANDA	15.89	15.71	14.97	15.54	16.23	16.10	16.23	16.78	9	22	180	82

ARUNCAREA DISCULUI

În anul 1968, Lia Manoliu a avut o ascensiune spectaculoasă, o constanță și o siguranță cum nu a mai avut niciodată în lunga ei activitate sportivă. Deși accidentată la cot, Lia a continuat antrenamentele ca și cum nu s-ar fi întîmplat nimic. Dar starea sănătății ei s-a înrăutățit. În această situație, anularea calificărilor a fost o mare șansă pentru atleta noastră. A doua și ultima ei șansă era să realizeze din prima încercare o aruncare foarte bună.

Tabelul nr. 11

ARUNCAREA DISCULUI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	18 X - ora 15⁴⁰						Rezultat	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6				Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	L MANOLIU	ROMÂNIA	58.28	D	R	D	46.62	D	58.28	59.22	6	36	179	85
2	L.WESTERMANN	R.F.G	54.02	57.76	D	55.78	D	D	57.76	62.54	1	24	172	80
3	J KLEIBER	UNGARIA	54.90	54.24	D	D	D	D	54.90	58.02	8	29	178	81
4	A OTTO	R.D.G	54.40	54.10	53.88	D	51.06	52.34	54.40	59.40	5	26	177	87
5	A POPOVA	U.R.S.S	53.42	53.12	51.40	52.40	52.60	52.86	53.42	59.82	4	33	175	86
6	O. CONNOLLY	S.U A.	D	52 96	50.74	D	D	50.40	52.96	53.37	-	36	178	77
7	C SPIELBERG	R.D G	52.86	D	52.86	D	52.62	49.80	52 86	51.64	2	27	187	83
8	B. BERENDONK	R.F.G	52.80	49.66	46.90	D	D	50.46	52.80	55.67	12	26	176	72
13	O. CATARAMĂ	ROMÂNIA	D	47.50	50.20	-	-	-	-	56.78	10	28	166	83

Pe teren la încălzire, toate fetele au făcut rînd la marginea cercului, pentru a efectua cele 3—4 aruncări de probă, în afară de Lia. Ea a făcut o ușoară lansare a discului, așteptînd începutul concursului.

Majoritatea adversarelor care erau favorite au aruncat înaintea lui Lia. Deși i se apropia rîndul, Lia nu s-a dezbrăcat și continua să-și facă singură încălzirea.

În sfîrșit, a fost chemată pentru aruncare. Aruncarea a fost executată cu maximum de încordare și puțin a lipsit ca Lia să iasă din cerc prin față și să urmeze discul care a zburat atît de departe. Pentru atleta noastră, concursul se terminase.

Au mai aruncat două atlete și a început ploaia.

Olimpia Cataramă și Ilgen — R.D.G. au fost două dintre concurentele mai bune care nu au apucat să execute prima încercare înainte de începerea ploii. Au urmat apoi două întreruperi lungi, care au făcut ca proba să dureze mai mult de trei ore.

Westermann, favorita concursului, n-a reușit în prima aruncare (cînd cercul era uscat) decît 54,02 m, iar apoi doar 57,76 m, realizați pe timp de ploaie.

În condițiile în care s-a disputat această probă, despre tehnică nu a mai putut fi vorba. Lia Manoliu a obținut o victorie a voinței.

În interviuri, ziariștii voiau să știe de influența ploii asupra rezultatelor. Ei nu știau de accidentul Liei.

ARUNCAREA SULIȚEI

A fost proba cu cele mai multe emoții pentru mulți dintre noi.

Mihaela Peneș s-a adaptat treptat la atmosfera olimpică, pe care o mai trăise cu patru ani în urmă, dar execuțiile ei tehnice au fost cu mult mai bune decît cele de acasă. În timpul pregătirilor, s-a străduit să se obișnuiască cu tartanul care-i pricinuise multe neajunsuri cu un an în urmă. Își dădea curaj în permanență, gîndind cu voce tare, de cîte ori le vedea pe celelalte aruncătoare... „Și pe aceasta o voi învinge". Poate la început nici ea nu credea, dar era cel mai bun exercițiu care i se putea indica. M. Raica, antrenorul care o ajuta aici, a mobilizat-o mereu, îndemnînd-o la aruncări suplimentare.

Tabelul nr. 12

ARUNCAREA SULIȚEI

Clasament	Numele și prenumele	Țara	14 X - ora 15⁰⁰						Rezultat	Rezultat anterior	Loc ocupat anterior	DATE PERSONALE		
			1	2	3	4	5	6				Vîrsta	Înălțimea	Greutatea
1	A. NEMETH	UNGARIA	57.66	60.36	55.56	57.54	D	53 30	60 36	60.20	1	22	176	67
2	M PENEȘ	ROMANIA	59.92	54.68	D	51.40	58.36	D	59.92	57.16	5	21	184	94
3	M. IANKO	AUSTRIA	54.60	D	D	46 44	46.24	58.04	58 04	58 20	4	23	180	72
4	M. RUDAS	UNGARIA	56.38	D	D	51.60	D	52.68	56.38	56 32	8	31	164	66
5	D. JAWORSKA	POLONIA	55.78	56.06	52.34	51 88	D	53 20	55.78	59.94	2	22	164	63
6	N. URBANCIC	IUGOSLAVIA	53 80	D	55 42	D	D	R	55 42	55 50	12	23	178	78
-	A. KOLOSKA	R.F.G.	53.54	54.08	D	54,00	55.20	D	55.20	58.27	3	24	172	72
8	K. LAUNELA	FINLANDA	53.96	51.44	D	D	D	D	53.96	55 60	11	20	160	57

Urmărind un concurs (înaintea Jocurilor Olimpice) în care au participat celelalte fete, am constatat forma bună a mai multor aruncătoare. Nemeth — R.P.U. a avut o aruncare de 62 m, dar sulița nu s-a înfipt. În concurs însă, din prima încercare, Mihaela a reușit — ca și la Tokio — cea mai bună aruncare a ei. Imediat a urmat Nemeth, care a reușit aruncarea cu care a și cîștigat. Stimulată de succesul colegei sale Viorica Viscopoleanu, care chiar în acel moment sărise 6,82 m, Mihaela a încercat să revină pe primul loc. Aruncătoarea noastră a fost pe punctul de a realiza acest succes, în cea de a cincea aruncare, dar n-a reușit. I-a lipsit un suport material mai temeinic, bazat pe repetarea unor rezultate remarcabile în mai multe concursuri mari.

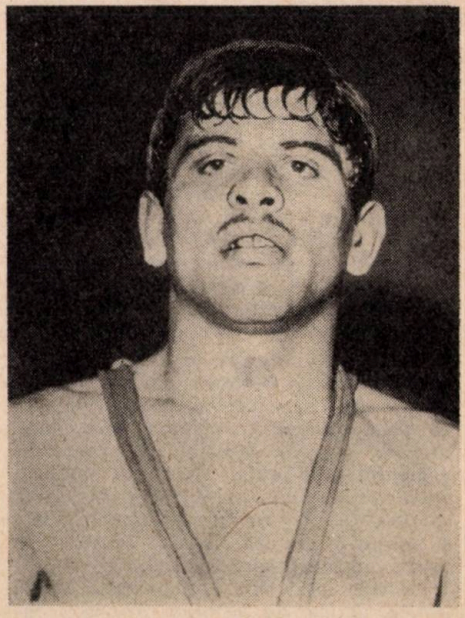
CARNET de ANTRENAMENT

Prof. MIHAIL VESA

SIMION POPESCU

DATE PERSONALE :

— Născut : 11 septembrie 1940 în comuna Cuptoarea — județul Caraș-Severin
— Înălțimea : 172 cm
— Greutatea : 68 kg
— Profesia : lăcătuș
— Căsătorit, are o fetiță — Dana.
— Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua", este maestru emerit al sportului
— Antrenor : Gheorghe Șuteu



Începuturile remarcabilei cariere sportive a maestrului emerit al sportului Simion Popescu sînt legate pe de o parte de „antecedentele" familiale în materie de lupte (fratele mai mare, Petre, campion național, maestru al sportului) și pe de altă parte, de antrenorul Francisc Kotzur de la C.S.M. Reșița.

Educație fizică și sport nr. 5/1969, pag. 63.

În anul 1956, elev la Școala profesională a Combinatului metalurgic din Reșița, Simion Popescu, la îndemnul fratelui său mai mare, participă la un concurs de selecție organizat chiar în sala de sport a căminului școlii unde învață. „Ochiul" atent și experimentat al antrenorului a „zărit" un element cu aptitudini și poate cu... viitor. Încadrat în secția de lupte a Clubului sportiv muncitoresc Reșița, Simion își începe cu adevărat drumul greu spre culmile performanței sportive. Munca perseverentă și tenacitatea ieșită din comun care îl caracterizează (relatări textuale ale antrenorului emerit Ion Corneanu) l-au făcut, ca în scurt timp de la învățarea primelor litere ale alfabetului luptelor, să culeagă și primele roade: campion național la juniori în anii 1958 și 1959, cîștigătorul medaliei de aur la categoria 57 de kilograme la „Cupa speranțelor olimpice", Budapesta, 1958.

Din anul 1961, Simion Popescu activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua" unde culege laurii victoriei în campionatul național, începînd din anul 1964, la categoria 63 de kilograme.

După o prodigioasă activitate pe plan național, cînd de multe ori a avut ca adversari (!) pe frații săi Petre și Ștefan (sportiv de categoria I), Simion Popescu începe să adune pentru „vistieria" luptelor românești medalii cu cea mai mare strălucire: aur la „europenele" de la Minsk (1967), bronz la „mondialele" de la Essen (1966), argint la „mondialele" de la București (1968), bronz la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico (1968). Ca o încununare a succeselor sale, Simion Popescu a cucerit de curînd la Mar de Plata titlul suprem la categoria 68 de kilograme, categorie înființată cu ocazia Campionatelor mondiale de lupte greco-romane ediția 1969.

Simpla enumerare a palmaresului acestui valoros luptător scoate la iveală necesitatea explicării felului în care au fost realizate performanțele citate, precum și cele care cu siguranță că urmează. Așa cum am mai amintit, antrenorul emerit Ion Corneanu ne-a relatat despre sîrguința, perseverența și voința deosebită cu care lucrează în cadrul antrenamentelor elevul său.

De cele mai multe ori, volumul de muncă depus de Simion Popescu întrece pe cel al celorlalți coechipieri și chiar planul de antrenament care, așa cum vom vedea, nu este tocmai ușor. Este demn de remarcat faptul că în cadrul ascensiunilor pe munte, parte integrantă a antrenamentului luptătorilor, Simion Popescu este ținta tuturor nemulțumirilor pentru ritmul rapid, drăcesc, imprimat acestor peregrinări pe cărările din munți.

Despre voința extraordinară cu care intră în concurs vom relata numai felul în care, ca un veritabil alchimist, Simion Popescu a transformat argintul, în aur, la Campionatele europene de la Minsk (1967): a intrat în luptă cu un traumatism serios la una dintre coaste, fără avizul medicului și al conducătorilor delegației noastre. Condus în permanență, Simi a găsit resursele psihice să egaleze și în ultimele secunde să acumuleze un punct mai mult decît sovieticul Agamov și deci, medalia de aur.

Ghetele cu care a urcat pe podiumul laureaților europeni se părea că sînt capabile și... necesare și pentru Mar del Plata. Fatalitate! Aceste bucluceașe încălțări au rămas să se încălzească la soarele Marocului, ultima escală în drum spre Argentina.

Nici reputații luptători Grigoriev — U.R.S.S., Damianovici — Iugoslavia, Takahashi — Japonia, nici „improvizația" cu ghetele antrenorului Crișnic n-au fost capabile să înfrunte dîrzenia cu care „nemulțumitul" de la „mondialele" de la București (1968, locul al II-lea) a luptat și în final a biruit.

În ultima perioadă, înaintea campionatelor mondiale de la Mar del Plata, planul de antrenament săptămînal al lui Simion Popescu a cuprins zece antrenamente.

Redăm în continuare conținutul acestor antrenamente.

LUNI: a.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru perfecționarea tehnică și tactică;

p.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru pregătire fizică cu accent pe dezvoltarea vitezei.

MARȚI: a.m. — 2—2½ —ore — antrenament de angajare controlată, cu partener;

p.m. — odihnă.

MIERCURI: a.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru perfecționarea tehnică și tactică;

p.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru pregătire fizică, cu accent pe dezvoltarea forței și rezistenței.

JOI : a.m. — 2—2½ ore — antrenament sub formă de concurs, cu arbitraj ;

p.m. — odihnă.

VINERI : a.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru perfecționarea tehnică și tactică ;

p.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru dezvoltarea rezistenței și forței.

SÎMBĂTĂ : a.m. — 2—2½ ore — antrenament sub formă de concurs, cu arbitraj ;

p.m. — odihnă.

DUMINICĂ : a.m. — 2—2½ ore — antrenament pentru pregătire fizică generală, cu accent pe jocuri sportive (baschet și fotbal în special) ;

p.m. — odihnă.

★

La 29 de ani ai săi, Simion Popescu, departe de a fi mulțumit de rezultatele pe care le-a obținut, se pregătește cu aceeași atenție pentru înfruntările pe plan național și internațional. Vom da, spre exemplu, una dintre declarațiile recente ale campionului mondial:

— „La Campionatele mondiale de la Edmonton (Canada) din anul 1970, precum și la Jocurile Olimpice de la München (R.F.G.) din anul 1972 voi „ataca" cu încredere una dintre medaliile puse în joc. Vitrina mea cu trofee sportive mai are loc și pentru ele, mai ales pentru cele Olimpice".

Comentariile sînt de prisos.

Résumé

Summary

A. GAGEA : Contributions à l'étude scientifique de la technique du lancement du poids 4

L'auteur éssaye, et réussit en bonne mesure, de contribuer au perféctionnement de la téchnique du lancement du poids. Ce qui est intèréssant, c'est que l'article n'est pas basé sur un expèriment, mais sur les principes de la méchanique classique en utilisant l'appareil de calcul mathématique. L'auteur a réussi détérminer les paramétres géométriques et dynamiques à un degré de précision satisfaisant. A l'aide de cette méthode on peut amméliorer la téchnique du lancement.

A. GAGEA : Contributions to the Scientifical Study of the Throwing Technique of the Shot 4

In the present work the author tries and to a certain extend succedes in bringing a contribution to the improvement of the technique in shotput.

It is interesting to mention that the work is based not on an experiment, but on a study fouded on the principles of the clasical mechanics by using the adding machine.

The author succedes in determining the geometrical and dynamical parameters to a satisfactory degree of precission.

With the help of this method concrete mèathures can be taken for the improvement of the throwing technique.

P. CERCEL : Méthode et moyens pour le développement de la force de lancement au handball 10

Tenant compte des particularités de la qualité physique „force", en handball, des caractéristiques du lancement, ainsi que des particularités du shoot à divers âges, on a établi 8 exercices utilisées dans les leçons avec quatre classes du Lycée nr. 2 — Jassy, pendant un triméstre, en vue du développement de la force du train supérieur.

Les exercices ont été grouppés séléctivement, répétés systématiquement, dans une certaine succéssion, les épreuves de contrôle méttant en évidence les progrés enregistrés.

P. CERCEL : Method and Means for Developing the Throwing Power in Handball 10

Takeing into account the peculiarities of the physical quality of power in Handball, the nature of throwing, as well as, the level of throwing at different ages, I have established a number of 8 exercises used by me in 4 forms of the secondary school in Iassy during a quarter year having in view the development of power of the superior limbs.

The exercises were grouped selectively, were sistematically repeated in a certain succession while the control events put into evidence the obtained improvements.

BERTA TÖVISSI : La méthode movographique de déscription des mouvements 13

BERTA TÖVISSI : The Movographic Method of Describing the Movements 13

La méthode movographique constitue un nouveau système de déscription des mouvements. Elle est basée sur l'analyse des componentes fondamentales cynemathiques des mouvements, exprimées par sigles et symboles. La synthèse et la combination de ces élèments de base permet l'enregistration et la lecture des movogrammes, ainsi que la création de nouvelles positions, liaisons, combinations de mouvements et exercices complexes. La forme et le caractère des signes décrivent intuitivement la structure des mouvements sur un éspace restreint.

La méthode movographique est brévétée par la Comission d'Inventions de l'I.E.F.S. depuis 1961, comme une inovation qui est actuellement appliquée, expérimentalement, en spécial dans la gymnastique sportive pour l'enregistrement, la planification et la création des mouvements .

The movographical method is a new way of describing the movements. It is based on the analysis of the fundamental components of kinematics expressed in symbols and signs.

The synthesis and the combination of these basical elements enable the registering and reading of the movograms, as well as the creation of new positions, combinations of movements and complex exercises. The shape and character of the signs describe intuitively the structure of the movements on a limited space.

The movographic method has been granted a patent by the Innovations and Inventions Commission of the Institute of Physical Education and Sports since 1961 as an innovation. It is used, experienced especially in sportive gymnastics for registering, planing and creating movements.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ELVIRA SIMIONESCU : Ma leçon 21

Le plan de la leçon prèsenté contient trois thêmes : 1) la formation du rythme de trois pas pour la course de haies en utilisant les obstacles bas ; 2) le développement de la force des muscles des membres infèrieurs et supérieurs, de l'abdomène et des dorsaux en utilisant le banc de gymnastique ; 3) le relais avec transport des poids et passage des obstacles.

La leçon, qui correspond aux indications méthodiques du Ministére de l'Instruction, sert à la orientation des professeurs d'éducation physique qui travaillent dans les lycées roumains.

ELVIRA SIMIONESCU : My Class 21

The synopsis of this class includes three subjects :

1. The use of the three steps rythm for the hurdles by using low obstacles.

2. The development of muscular power of the superiour and inferior limbs of the abdomen and of the back by using the bench for gymnastics.

3. Relay transporting burdens and jumping obstacles. The class corresponding to methodical directions of the Ministry of Education integrates itself in the orientation of the teachers for physical education teaching in Romanian schools.

MEDICINA SPORTIVĂ

G. HARALAMBIE : Modifications d'effort des glycoproteïnes sériques chez les sportifs 24

L'auteur expose quelques modifications dans l'effort des glycoprothéines sériques chez les sportifs, constatées par suite des recherches entreprises sur trois grouppes de sujets : 20 cyclistes routiers de performance, 16 sujets qui pratiquaient le sport jusqu'a 4 heures par semaine et 8 sujets étudiants sportifs qui ont fourni un effort bien délimité (course sur le stade 1 heure — 12—14 km — et pédalage au cycloérgométre pendant une heure, à l'intensité de 170 watts).

On fait des appréciations sur les héxoses totales liées aux protéines, le séromuccoïde sérique et les glycoprotéines individuelles.

Les conclusions formulées mettent en évidence la nécéssité de suivre les glycoprotéines sériques en vue de l'obtien des données objéctives concernant l'équilibre biologique chez les sportifs.

A. SZÖGY, N. ZAMFIRESCU : Recherches concernant l'applicabilité de la nomogramme Astrand-Ryhming chez les sportifs adoléscents 30

On a déterminé spiroergométriquement la consommation maximum d'oxigéne, diréctement et indiréctement, à l'aide de la némogramme Astrand-Ryhming, à un groupe de 88 garçons de 13—18 ans, divisés en trois sousgroupes d'âge, et a un groupe de 36 filles de 12—19 ans, divisées, à leur tour, dans deux groupes d'âge, en vue de l'étude de l'aplicabilité de cette méthode aux sportifs adoléscents.

Les résultats soulignent l'aplicabilité, sans corréctions, de cette méthode dans la détérmination de la capacité d'effort aérobe chez les sportifs adoléscents.

G. HARALAMBIE : The Changements of the Serical Glycoproteins at Sportsmen in Effort 24

The author presents in this article some changements of the serical glycoproteins at sportsmen that might occur at effort and which have been ascertained on the occasion of a research on three groups of subjects : 20 top-cyclists, 16 subjects practising sports up to 4 houres a week and 8 students who made a determined quantity of effort (runing for 1 houre on the stadium 12—14 kms. and pedaling on the cycloergometer for 1 houre with an intensity of 170 Watts).

Some estimations regarding the total hexozis connected to the proteins, the serical seromucoid and the individual seroproteins are made.

The conclusions drawn put into evidence the necessity of studying the serical glycoproteins for obtaining objective data regarding the biological equilibrium at sportsmen.

A. SZÖGY, N. ZAMFIRESCU : Researches Regarding the Possibility of Using the Astrand-Ryhming Nomogram at Senior Sportsmen . . . 30

The maximum consumption of oxygen has been determined with the help of the spiroergometer directly and indirectly using the Astrand-Ryhming nemogram at 88 boys between 13 and 18 years old divided into three groups of age and 36 girls between 12 and 19 years divided into two groups of age having in view to study the possibility of applying this method at mature sportsmen.

The obtained results underline the possibility of applying this method without any correcting factor when determining the capacity for aerob effort at mature sportsmen.

ALEXANDRA FOCȘENEANU, A. NICOU, E. WILK : La préparation sportive, activité componente du temps libre des éléves de l'école experimentale „VIITORUL" . . . 36

L'article est basé sur les invéstigations entreprises sur 138 éléves (garçons et filles), sportifs des différentes séctions de l'école sportive „Viitorul" („L'Avenir") quant à la façon dont ils utilisent leur temps libre. Les données attéstent qu'en bonne partie le budget de temps libre des éléves est dédié à l'activité sportive. C'est à retenir que, malgré la quantité de temps utilisée pour le sport, les résultats de l'enseignement sont bons.

En conclusion, la participation des jeunes à l'activité sportive de performance contribue à la plus rapide intégration sociale et à la formation disciplinaire des jeunes.

ALEXANDRA FOCȘENEANU, A. NICU, E. WILK : The Sportive Training Competent Activity During the Spare Time of the Pupils Belonging to the Experimental School „Viitorul" 36

The article is based on an investigation done on 138 pupils (boys and girls) sportsmen belongig to different departments of the sportsschool „Viitorul" in connection with the way they spend their spare time.

When studying the recorded data, the authors find that a great part of the pupils' spare time is dedicated to sportive activities. It is interesting to mention that although an important part of their spare time is used for sportive activities, this fact does not prevent the pupils from obtaining good results in their learning activity.

Conclusion may be drawn that the young peoples' participation in the competitive sportive activity contributes to disciplining the youngsters and to a mor rapid social integration.

S. GROSMAN : Un instant important dans l'histoire de l'éducation physique scolaire de Roumanie (La Loi de l'instruction publique de 1864) 43

L'auteur passe en revue un des plus importants instants de l'éducation physique de Roumanie : l'élaboration de la loi de l'instruction plubique (1864). On y mentionne le mémorium adréssé par I. Manolescu au Conseil Supérieur de l'Instruction Publique, dans lequel il proposait l'utilisation des cadres de l'armée supplanter le manque de cadres spécialistes.

Le premier projet de loi, ainsi que la forme définitive on souffert des modifications qui, en fin de compte, minimalisaient l'importance de l'éducation physique.

S. GROSMAN : An Important Moment of Physical Education in the School History in Romania (The Public Instruction Law from 1864) . 43

The author makes a short survey of one of the most important moments of physical education in Romania : the elaboration of the law for Public Instruction in 1864. I. Manolescu's statement adressed to the Superior Council for Public Instruction in which he proposed to use some military staff to solve the lack of a specialized stuff, is presented.

The first bill as well as its final form have suffered some changements which finally minimalized the importance of teaching physical education.

La loi de l'instruction publique de 1864 met, pourtant en évidence une position avancée de la pensée pédagogique de Roumanie.

However, the Public Instruction Law from 1864 puts into evidence a progressive position of the pedagogical thinking in Roumania.

M. VESA : Simion Popescu . . . 63

L'auteur nous présente quelques références concernant les débuts de l'activité sportive de Simion Popescu, un des plus valeureux lutteurs roumains. On passe en revue les principaux résultats sur le plan mondial, en commençant avec l'année 1958 et jusqu-aux récents Championnats du Monde de Mar del Plata (première place).

On présente, aussi, un plan d'entraînement hébdomadaire de la période précédant les Championnats du Monde 1969.

M. VESA : Simion Popescu . . . 63

The author gives some data on the beginnings of the sports activity of one of the best Romanian werstlers, Simion Popescu. The main results on world scale beginning with the year 1958 until the recent World Championships in Mar del Plata (where he was ranked on the first place) are reviewed.

A schedule of the weekly training during the period before the 1969 World Championships is also given.

POȘTA REDACȚIEI

Asist. univ. V. CÎRLIGELU — Cluj. *Am primit articolul dv. privitor la noua orientare tactică în jocul de rugbi și l-am inculs în planul nostru tematic. Vă rugăm ca pe viitor să ne trimiteți exemplarul original al lucrărilor pe care intenționați să le publicați în revistă.*

●

Prof. V. HELVIG — Tg .Mureș. *In forma actuală, deși prezintă o problemă interesantă, articolul dv. este prea general. Exemple de copii care au ajuns în echipe de performanță, precizarea dacă ați lucrat cu mai multe grupe, ca și recomandări practice privind conținutul muncii de selecție, rod al bogatei dv. experiențe, ar da greutate materialului. Le așteptăm.*

●

Dr. R. DUDA — Iași. *Materialul întocmit de colectivul din care faceți parte este apreciat ca util și va apărea în curînd în rubrica noastră „Medicina sportivă". Așteptăm și alte lucrări.*

●

N. STOICA — Arad. *Redacția nu are posibilitatea să vă trimită numere vechi din revistă. Dat fiind faptul că și alți cititori ne-au cerut exemplarele cu exerciții de culturism, vom studia posibilitatea reluării în luna iulie a ciclului celor șase lecții publicate pe ultima copertă.*

●

A. TRAILEANU — Craiova. *Vă mulțumim pentru aprecierile elogioase făcute la adresa revistei noastre care, după cum ne scrieți, are materiale interesante chiar și pentru un „nespecialist". La rubrica noastră „Carnet de antrenament" vom publica în continuare materiale despre stele de prima mărime din sportul românesc și de peste hotare.*

●

Prof. I. și L. KISS — Oradea. *Pentru a putea publica materialul dv., de altfel foarte interesant, am avea nevoie de aproape întreg spațiul unui număr de revistă. Ceea ce, desigur, nu este cu putință. V-am fi recunoscători dacă ați reține pentru noi ceea ce este esențial în experimentul dv., într-un material care să corespundă cerințelor înscrise la nota adresată colaboratorilor în mai fiecare număr de revistă (maximum 5—10 pagini pentru lucrările de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele care tratează probleme generale).*

●

I. PASCU — Cluj. *Revista noastră va continua să publice bibliografii și consultații în sprijinul studenților de la I.E.F.S. — secția fără frecvență.*

●

Prof. M. ȘERBAN — Buc. *Materialul dv. „Contribuții la elucidarea problemei selecționării juniorilor pentru voleiul de performanță" va vedea în curînd lumina tiparului.*

INHALT

V. FIROIU : Gesfräche mit prof. dr. Matei Balş über den Massensfort und die Sportumwelt 1

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

A. GAGEA : Beiträge zum wissenschaftlichen Studium der Wurftechnik des Gewichtes . 4

P. CERCEL : Methode und Möglichkeiten für die Entwicklung der Wurfkraft im Handballspiel 10

BERTA TÖVISSI : Die movografische Beschreibungsmethode der Bewegungen . . . 13

KÖRPERKULTUR IM UNTERICHT

ELVIRA SIMIONESCU : Meine Unterichtstunde 21

SPORTMEDIZIN

G. HARALAMBIE : Änderungen bei Anstrengung der serischen Glykoproteinen bei Sportlern 24

A. SZÖSY, N. ZAMFIRESCU : Forschungen über die Anwendungsmöglichkeit des Astrand-Ryhming Nomograms bei erwachsenen Sporlern 30

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ALEXANDRA FOCŞENEANU, A. NICU, E. WILK : Die sportliche Vorbereitung eine kompetente Aktivität während der freien Zeit der Schüler einer Experimentalschule „Viitorul" 36

GESCHICHTE

S. GROSMAN : Ein wichtiger Augenblick in der Gaschriche der rumänischen Leibaserziehung in der Schule (Gesetz für offenstliche Bildung von 1864) 43

MERIDIANE

T. JELIASKOV : Die sportliche Form der Basketballspieler und Kontrollmethoden der Anstrengung während des Trainings 47

OLYMPISCHE NACHRICHTEN

GH. ZÎMBREŞTEANU : Leichtathletik in Ciudad de Mexico (IV) 53

NOTIZBUCH FÜR TRAINING

M. VESA : Simion Popescu . . 63

NACHRICHTEN AUS DER REDAKTION

СОДЕРЖАНИЕ

В. ФИРОЮ : С. Проф. др. доц. Матей Балшем по массовом спорте и спортивном враче 1

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

А. ГАДЖА: К научному изучению техники толкания ядра . . 4

П. ЧЕРЧЕЛ: Методы и средства развития ударной силы по ручному мячу 10

БЕРТА ТЁВИССИ: Мовографический метод описания движений 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

ЕЛЬВИРА СИМИОНЕСКУ: Мой урок 21

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ХАРАЛАМБИЕ: Изменения сывороточных гликопротеинов из-за усилия у спортсменов . 24

А. СЗОГИ, Н. ЗАМФИРЕСКУ: Исследования по применяемости номограммы Астранда-Рихминга у спортсменов-подростков. . . 30

СПОРТ—РЕКРЕАЦИЯ—ЗДАРОВЬЕ

АЛЕКСАНДРА ФОКШЕНЯНУ, А. НИКУ, Е. ВИЛЬК: Спортивная подготовка- составляющая часть деятельности свободного времени учеников экспериментальной школы „Виторул" . 36

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

С. ГРОСМАН: Важный момент истории школьного физического воспитания в Румынии (Закон публичного просвещения 1864 г.) 43

МЕРИДИЯНЫ

Т. ЖЕЛЯСКОВ: Спортивная форма баскетболистов и методы проверки усилия во время тренировочного процесса 47

ОЛИМПИЙСИКИЕ НОВОСТИ

Г. ЗЫМБРЕШТЯНУ: Лёгкая атлетика в Сюдад де Мехико . . 53

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

М. ВЕСА: Симион Попеску . . 63

ПОЧТА РЕДАКЦИИ

Proletari
din toate țările
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 6 IUNIE 1969

Conf. univ. ION ȘICLOVAN
Prof. VALENTIN CONSTANDACHE

UNELE ORIENTĂRI NOI CU PRIVIRE LA INTERPRETAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

O privire de ansamblu asupra preocupărilor societății contemporane în direcția educării tinerei generații călăuzește spre concluzia că factorii de conducere din diferite țări acordă o deosebită atenție modernizării învățământului, în scopul pregătirii cît mai eficiente a tineretului pentru cerințele vieții.

Corespunzător acestui imperativ social, factorii educativi își radicalizează concepția despre instruirea și educarea tinerei generații, dînd o însemnătate de prim ordin scopului, conținutului și organizării învățământului.

În etapele pe care le-a parcurs școala noastră în anii puterii populare conținutul învățământului a cunoscut o continuă îmbunătățire, iar proiectul Directivelor Congresului al X-lea al P.C.R. prevăd noi sarcini pentru dezvoltarea și modernizarea învățământului, pentru ridicarea sa la nivelul celor mai bune realizări existente pe plan mondial.

Din ansamblul acțiunilor întreprinse în aceste direcții pot fi menționate și unele măsuri novatoare aparținînd domeniului activității de educație fizică și sport. Apariția lor este determinată tot de cerințele vieții sociale contemporane, care impun găsirea de noi căi și mijloace capabile să modeleze pregătirea tineretului în concordanță cu interesele generale ale societății, cu profilul psihic al omului contemporan.

Cu alte cuvinte, corespunzător noii concepții despre educație se modifică inclusiv funcțiile și conținutul componentelor acesteia. Asemenea modificări au loc și în domeniul educației fizice și sportului în țara noastră, la baza cărora stau obiectivele, sarcinile și indicațiile cuprinse în documentele de partid și de stat oglindite în documentele conferințelor pe țară ale mișcării sportive.

Educație fizică și sport, nr. 6/1969, pag. 1

În prezenta lucrare ne-am propus să ne referim numai la unele aspecte ale problemei și mai ales la interpretarea raportului dintre educație fizică și sport în noul stadiu al dezvoltării sistemului nostru de pregătire fizică. Facem acest lucru din dorința de a aduce o modestă contribuție la elucidarea acestei probleme care în ultimul timp a suscitat interesul multor specialiști.

Înainte de a ne referi la fondul interpretării raportului dintre educație fizică și sport considerăm că este util să facem o succintă trecere în revistă a evoluției locului acestor activități în sistemul pregătirii fizice a elevilor.

În trecutul relativ îndepărtat, pătrunderea sportului în școli era privită cu rezerve, atît de factorii de conducere ai școlii, cît și de către o parte a cadrelor didactice. Elevii sportivi, erau, nu rare ori, ținta unor măsuri disciplinare nejuste, precum și obiectul multor atitudini descurajante, manifestate de slujitorii sportului. Cu toate concepțiile nefavorabile din acele vremuri, sportul — fenomen social caracteristic societății moderne — a pătruns viguros în viața tinerilor tocmai datorită polivalentelor sale semnificații și efecte psihice și fizice.

Ulterior, în anii puterii populare, reconsiderat și organizat pe o treaptă superioară, sportul devine o componentă a preocupărilor tuturor factorilor educativi, încă o cale de afirmație a înclinațiilor și aptitudinilor tineretului nostru școlar și, desigur, de influențare a psihologiei acestuia în concordanță cu obiectivele educative ale societății noastre. Ca urmare, elevii sportivi, îmbinînd învățătura cu sportul, se bucură de prețuirea întregii noastre societăți.

Deci, de la o activitate considerată antagonică cu obiectivele școlii, sportul a devenit un mijloc de valorificare a aptitudinilor elevilor, de educare a acestora, o parte integrantă a preocupărilor tuturor factorilor care răspund de formarea personalității tinerilor.

Dovada evidentă a înglobării sportului în preocupările școlii o constituie și bogata rețea a școlilor sportive, crearea liceelor cu program de educație fizică, cuprinderea în planul de învățămînt a școlilor generale și liceelor, a orelor de activități sportive, prin intermediul cărora sînt pregătite echipele sau grupele reprezentative ale școlilor, instituirea unui sistem competițional școlar continuu, la care participă elevii cu posibilități de afirmare în diferitele ramuri sportive. Cîteva cifre sînt edificatoare în acest sens. În cele 86 de școli sportive și secții ale acestora de pe lîngă licee sînt pregătiți aproape 23 000 de elevi, iar în cele 16 licee și secții cu program de educație fizică peste 5 000 de elevi.

Această stare de lucruri reprezintă un important pas înainte spre lărgirea activității sportive a elevilor, dar ea nu epuizează întreaga arie a sportului școlar.

În conceptul contemporan despre sport, practicarea diferitelor ramuri sportive a încetat să fie înțeleasă ca reprezentînd activitatea unei elite restrînse, a celei dotate cu aptitudini deosebite. Astăzi, sportul și-a diversificat sfera, în limitele acesteia diferențiindu-se domenii de activitate cu semnificații sociale și obiective instructive specifice. Astfel, un prim domeniu al acestei activități îl constituie sportul de înaltă performanță, al cărui obiectiv principal constă în obținerea rezultatelor maxime ; al doilea, sportul de performanță, care cuprinde sportivi capabili să obțină rezultate superioare ; al treilea, baza de masă a sportului de performanță, cu menirea să contribuie la instruirea temeinică și de perspectivă mai ales a unui număr sporit de sportivi tineri ce urmează să asigure împrospătarea continuă a eșalonului sportului de performanță și de înaltă performanță ; al patrulea, sportul de masă, practicat de masele largi de tineri și oameni ai muncii de la orașe și sate, în scopul întăririi sănătății, a menținerii capacității de muncă, a destinderii după eforturile intelectuale și fizice depuse în timpul activității zilnice.

Diversificarea sferei sportului este o consecință obiectivă determinată de mai multe cauze sociale, dintre care enumerăm următoarele :

1. Creșterea considerabilă a semnificației sociale a performanțelor sportive pe plan internațional, acestea fiind considerate, în tot mai mare măsură, ca o reflectare a contribuției ce și-o aduc statele în ansamblul întrecerii pașnice de valorificare optimă a capacităților ființei umane.

2. Cerința depistării și pregătirii temeinice a talentelor tinere capabile să continue performanțele sportive pe un plan superior.

3. Adeziunea factorilor educativi ai societății și a masei largi a cetățenilor față de însemnătatea practicării sportului ca mijloc de influențare pozitivă a capacităților fizice și psihice ale oamenilor, de stabilire între aceștia a unor relații sociale constructive, de destindere după eforturile susținute depuse în activitatea lor zilnică.

4. Necesitatea prevenirii influențelor negative ale mecanizării și automatizării producției, a urbanismului și vieții sedentare asupra dezvoltării capacităților fizice ale cetățenilor.

Prin urmare, practicarea diferitelor ramuri de sport nu se face numai în vederea obținerii performanțelor — record, ci și în scopuri de emulație, de recreere, de promovare a sentimentului de prietenie și colaborare între oameni, de menținere a prospețimii forțelor fizice și intelectuale necesare asigurării unui randament sporit în întreaga activitate socială.

Concursurile sau campionatele între clase, campionatul asociației sportive, ciclocrosurile în circuit organizate în raza diferitelor județe, „cupa întreprinderii" (instituției), desfășurată pe echipe constituite după criteriul atelierelor sau secțiilor și altele, nu urmăresc de bună seamă „doborîrea unor recorduri, ci, în primul rînd, destinderea și totodată tonificarea organismului, cultivarea sentimentului de solidaritate între membrii unității respective.

Am subliniat aceste domenii ale sportului pentru a scoate în evidență faptul că el reprezintă o cale eficientă de antrenare a maselor în practicarea exercițiilor fizice și totodată, pentru a sublinia că școala — principalul nucleu de formare a generațiilor tinere pentru viață — nu poate rămîne neutră față de această cerință.

Cu cît activitatea de educație fizică și sport școlară reușește să formeze mai trainic, la toți elevii, cunoștințele și deprinderile necesare practicării sportului, cu atît se integrează mai deplin în cerințele sistemului de pregătire fizică a cetățenilor din patria noastră.

Înțeleasă în acest context, activitatea de educație fizică școlară, ca orice verigă a sistemului de pregătire fizică din țara noastră, realizează atît îndeplinirea sarcinilor specifice, cît și asigurarea premizelor realizării conținutului și cerințelor proprii verigilor următoare.

Pentru eșalonul sportului de performanță și a celui chemat să asigure baza de masă a performanței, școala și-a îmbunătățit, cu deosebire în ultimii ani, contribuția, dar aceasta nu a reușit să instruiască încă masa elevilor pentru activitățile proprii sportului de masă.

Întrebarea care se ridică este următoarea : soluționarea pregătirii generației tinere pentru sportul de masă ar necesita noi forme de activitate, sau s-ar putea rezolva prin cele existente ?

Pornind de la prevederile documentelor de partid și de stat și în deosebi de la sarcina fundamentală trasată prin acestea, „cuprinderea maselor largi de oameni ai muncii, a întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului", rezultă că pentru școli, mai ales pentru cele care pînă la o anumită vîrstă înglobează întreg tineretul patriei noastre, pregătirea pentru sportul de masă trebuie realizată prin activitatea care se organizează pentru toți elevii. Or, aceasta este educația fizică. Necesitatea orientării educației fizice școlare pe acest drum rezultă și din rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din anul 1967 care, stabilind direcțiile dezvoltării domeniului nostru de activitate, precizează printre altele că : „Procesul educației fizice și activitatea sportivă vor fi astfel organizate încît să ducă la creșterea numărului de elevi și studenți cu o pregătire corespunzătoare obținerii unei categorii de clasificare în ramura de sport preferată".

Cu alte cuvinte, în noua etapă a dezvoltării sistemului de pregătire fizică a tineretului patriei noastre, educația fizică trebuie să includă în mai mare măsură decît în trecut elementele fundamentale ale unor ramuri de sport. La prima vedere, această măsură s-ar părea că ar contraveni obiectivelor educației fizice, dar analiza aprofundată a problemei călăuzește spre concluzia că o asemenea interpretare este lipsită de temei, întrucît elementele fundamentale ale tehnicii unor sporturi de bază nu numai că au fost incluse, cu mulți ani în urmă, în această activitate, dar se dovedesc a fi deosebit de eficiente. Acest lucru rezultă din experiența valoroasă a multor cadre de specialitate. Neincluderea în educația fizică școlară a elementelor tehnice proprii unor sporturi de bază ar constitui o măsură de-a dreptul anacronică, deoarece s-ar renunța nu numai la un sistem de mijloace din cele mai eficiente, dar ar fi privați elevii și de o activitate care, după cum se cunoaște, trezește în rîndul lor un interes deosebit. Pot „bate" oare copii mingea ore în șir în afara lecțiilor de educație fizică, fără influențe nocive, în schimb elementele sportului să nu fie prezente în cadrul unui proces pe care-l vrem cît mai științific ?

Prezența elementelor de bază ale unor sporturi în domeniul educației fizice nu contravine obiectivelor sociale ale acestei activități ci, dimpotrivă, amplifică posibilitățile realizării lor și anume întărirea sănătății, dezvoltarea fizică armonioasă, formarea și perfecționarea calităților și deprinderilor motrice, îmbunătățirea performanțelor, formarea cunoștințelor și deprinderilor necesare practicării exercițiilor fizice și sportului în timpul liber, educarea trăsăturilor pozitive de caracter. Prin urmare, în conceptul actual despre educația fizică, elementele sportului au rolul de a întregi sfera acestei activități, dîndu-i

o sporită eficiență în realizarea obiectivelor sale sociale. La aceasta contribuie unele particularități ale conținutului organizării sportului, cu multilateralele influențe asupra sferei fizice și psihice a tinerilor, ca de exemplu : întrecerea, ca procedeu de stimulare și totodată de ierarhizare a calității pregătirii fizice a elevilor în momentul dat ; cultivarea capacității de a rezolva acțiunile independente și, de asemenea, corespunzător intereselor colectivului din care fac parte ; îmbunătățirea indicilor calităților motrice ; însușirea tehnicii unor elemente ce pot fi folosite în activitatea independentă a elevilor și în cea a sportului de masă ; stimularea dorinței de autodepășire, în sensul mobilizării energiei elevilor pentru a-și perfecționa exercițiile și a obține performanțe îmbunătățite.

Iată, deci, doar cîteva din influențele particularităților elementelor de conținut ale sportului asupra sporirii caracterului formativ al educației fizice școlare, aceasta deoarece acțiunea lor nu se limitează numai la crearea unor indici de dezvoltare și de pregătire fizică cu caracter strict individual, ci și formarea unor deprinderi și obișnuințe utile organizării independente a activității elevilor, atît în perioada școlarizării, cît și ulterior, ca studenți sau oameni ai muncii. Cu alte cuvinte, caracterul formativ al educației fizice școlare constă și în cultivarea unor cunoștințe și deprinderi impuse de conținutul și cerințele verigilor superioare ale sistemului nostru de pregătire fizică, și anume învățămîntul superior și educația fizică a oamenilor muncii de la orașe și sate care, după cum se știe, constă îndeosebi din activități caracteristice sportului de masă.

Prezența elementelor de sport în educația fizică școlară mai capătă încă o semnificație de conținut, cel de modernizare a acestei activități, prin faptul că numeroase cuceriri ale tehnicii sportive trec și în patrimoniul educației fizice. Procedeul prin rostogolire ventrală la săritura în înălțime, tehnica alergărilor, tehnica diferitelor aruncări, unele execuții tehnice și acțiuni tactice fundamentale specifice unor jocuri sportive și chiar metode de instruire și-au cîștigat un loc bine precizat în activitatea de educație fizică, iar omiterea lor este aproape imposibilă, deoarece mulți elevi, ca urmare a interesului lor pentru evoluția sportului contemporan, le cunosc eficiența, le apreciază și chiar le practică.

Includerea elementelor sportului în procesul educației fizice se realizează și prin contribuția originală a unor specialiști care au adaptat unele probe și ramuri sportive specificului vîrstei și capacităților diferitelor categorii de elevi. Ca urmare a acestor preocupări se explică apariția în educația fizică din tot mai multe țări a mini-baschetului, a baby-fotbalului, a efectuării unor exerciții la aparate, cu obiecte sau pe distanțe dimensionate corespunzător particularităților de vîrstă (în gimnastică, baschet, atletism, înot etc.).

Din cele subliniate mai sus rezultă nu numai necesitatea includerii elementelor sportului în activitatea de educație fizică, ci și faptul că această cerință este practic realizată în măsură tot mai largă.

În legătură cu această interpretare și totodată statornicire a conținutului activității de educație fizică este necesar a se aduce unele precizări de ordin metodic, fără respectarea cărora s-ar putea crea nu numai confuzii, dar și practici greșite, capabile să îndepărteze educația fizică de la esența sa formativă.

Astfel, se impune a fi subliniat faptul că prezența în educația fizică a elementelor fundamentale ale unor sporturi nu înseamnă transformarea acestora în obiect de specializare sportivă. Folosirea lor se subordonează integral obiectivelor sociale ale educației fizice, iar pe plan tehnic ele trebuie să contribuie la înarmarea tuturor elevilor cu cunoștințe și deprinderi de bază menite să le asigure premizele necesare fie pentru practicarea exercițiilor fizice și a sportului cu caracter de masă, fie pentru aprofundarea și specializarea într-o ramură sportivă, în scopul obținerii unor performanțe.

Practic vorbind, avînd un asemenea conținut în raport cu activitatea de educație fizică, sportul de masă are multe similitudini, diferența specifică a acestor domenii de activitate fiind minimă, iar ca funcție socială reprezentînd categorii relativ de același ordin. În educația fizică școlară, raportul dintre aceste două arii de activitate are mai multe valențe, în sensul că elementele sportului cuprinse în procesul educației fizice constituie mijloace ale acesteia. Practicarea lor sub forma întrecerilor organizate pentru masa elevilor nu iese din sfera educației fizice ci, dimpotrivă, constituie o măsură didactică de optimizare a eficienței educației fizice.

Funcționalitatea practicării elementelor de bază ale unor sporturi are o anumită filiație și cu eșaloanele superioare ale sportului, întrucît familiarizarea elevilor cu semnificația și implicațiile performanței și, o dată cu aceasta, stimularea dorinței și a statisfacției de a se întrece și a-și spori continuu randamentul favorizează testarea multilaterală a înclinațiilor și aptitudinilor tuturor elevilor. Aceasta constituie un bun prilej de

depistare a celor mai dotați elevi pentru a fi antrenați în echipele sau grupele din cadrul orelor de activități sportive, ale școlilor sportive etc. În acest mod se realizează atît cerința corespunzător căreia școala este generatorul permanent al sportului de performanță, cît și cea a dirijării mai realiste a elevilor spre practicarea unor sporturi. Aceasta, cu atît mai mult, cu cît opțiunea lor pentru practicarea unor sporturi este de multe ori cu totul subiectivă, ea negăsindu-se în concordanță cu cerințele impuse de specificul sporturilor respective.

O altă precizare se impune în ceea ce privește programarea ponderii elementelor sportului în activitatea de educație fizică. Atît timp cît acestea ar fi folosite în mod abuziv, în detrimentul armonioasei dezvoltări fizice, a stăpînirii unei mari varietăți de priceperi de mișcare, de solicitare și dezvoltare multilaterală a calităților motrice, de adaptare a organismului la diferite regimuri de efort, ele pot deveni o reală piedică nu numai cu îndeplinirea obiectivelor educației fizice, ci chiar în asigurarea fundamentului obligatoriu necesar trecerii la specializarea sportivă. Prin urmare, prezența elementelor sportului în activitatea de educație fizică nu diminuează ci, dimpotrivă, amplifică însemnătatea dezvoltării multilaterale a indicilor morfologici și funcționali ai organismului, a capacității motrice a elevilor, bineînțeles pe baza unei programări judicioase, începînd încă din învățămîntul preșcolar.

Este necesar să se precizeze, de asemenea, dimensiunea și calitatea însușirii acestor elemente ale sportului ținîndu-se seama în permanență de faptul că ele se adresează tuturor elevilor. În acest sens, numărul elementelor ce urmează a fi predate trebuie să se refere la execuțiile fundamentale ale sportului respectiv, întrucît practicarea lor la nivelul cerințelor de masă are loc și pe baza calităților și deprinderilor motrice, a valorilor de adaptare a organismului la diferitele eforturi, formate în urma exersării celorlalte grupe de mijloace ale educației fizice școlare.

Însușirea elementelor de bază ale sportului nu poate fi extinsă asupra întregului domeniu al activității sportive, ci numai pentru unele ramuri și anume a celor cu eficiență deosebită în direcția îndeplinirii obiectivelor sociale ale educației fizice, ca de exemplu : unele probe atletice, exerciții de gimnastică sportivă, jocuri sportive (handbal, baschet, fotbal, volei). Cuprinderea în activitatea de educație fizică a elementelor de bază din aceste sporturi este cu atît mai necesară, cu cît ele sînt larg reprezentate în sistemul activităților proprii sportului de masă. Dar aceasta nu înseamnă că ele trebuie absolutizate în toate școlile. În unele școli, lipsite de condițiile necesare practicării unor elemente de bază din aceste sporturi, trebuie să li se acorde unora dintre profesori mai multă independență în privința selectării lor, iar acolo unde sînt condiții propice pentru înlocuirea lor cu altele să o poată face fără nici o restricție. În școlile așezate în zone geografice cu o climă mai rece, care au condiții pentru practicarea schiului, patinajului, a hocheiului, sau unde se poate învăța înotul, includerea acestora în activitatea de educație fizică, bineînțeles respectînd normele metodice ale acestor ramuri, nu poate avea un caracter nociv, ci dimpotrivă de sporire a posibilităților de îndeplinire a obiectivelor educației fizice școlare.

Implicațiile teoretice și metodice ale raportului dintre educație fizică și sport, sînt desigur mult mai numeroase decît cele ce au fost abordate în prezenta lucrare, dar, limitîndu-ne la problematica abordată, în încheiere dorim să subliniem următoarele concluzii :

1. La baza conceptului contemporan despre educație fizică stă ideea călăuzitoare corespunzătoi căreia mijloacele acesteia trebuie să se subordoneze îndeplinirii integrale a obiectivelor sociale ale acestei componente a educației generației tinere.

2. Caracterul formativ al educației fizice școlare nu poate fi limitat la influența acesteia asupra dezvoltării la elevi a unor indici morfologici și funcționali superiori, el contribuind și la înarmarea lor cu cunoștințe, calități și deprinderi motrice necesare realizării conținutului și cerințelor educației fizice și sportului din verigile următoare ale sistemului de pregătire fizică a cetățenilor patriei noastre.

3. Prezența elementelor fundamentale ale unor ramuri de sport în activitatea de educație fizică școlară contribuie la îmbogățirea și modernizarea conținutului acesteia, modelîndu-l corespunzător cerințelor sistemului nostru de pregătire fizică a cetățenilor și, în același timp, profilului psihic al tineretului contemporan.

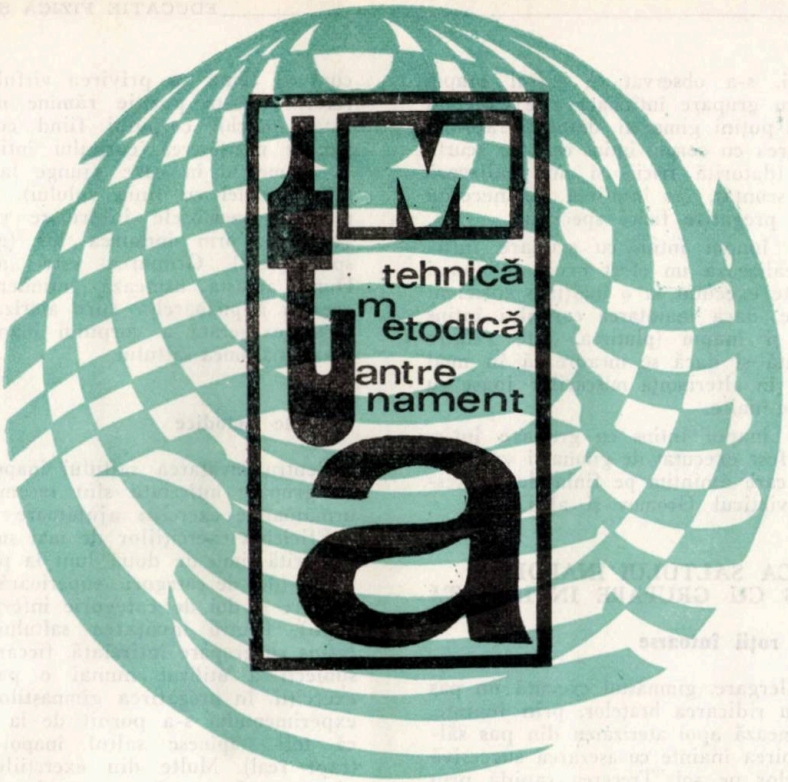
4. Sportul a încetat să mai reprezinte o activitate exclusivă a indivizilor cu aptitudini deosebite, devenind un bun al cetățenilor, aceștia practicîndu-l corespunzător înclinațiilor și posibilităților fiecăruia, în scopuri și cu obiective diferite.

5. Între sport și educație fizică s-a statornicit o strînsă relație funcțională, îndeosebi în sensul cuprinderii în patrimoniul educației fizice a numeroase elemente tehnice, particularități metodice ale sportului și chiar obiective cu caracter instructiv și educativ.

6. În realizarea conținutului educației fizice este necesar ca profesorii să dispună de o independență sportivă, diversificînd în mai mare măsură mijloacele și metodele menite să contribuie la îndeplinirea obiectivelor sociale ale educație fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. LE BOULCHE J.: L'education physique et sportive voie d'integration sociale, Actas del Congreso Mundial de educacion fizica y deportiva.
2. DUMAJDIER J.: A propos du retard de la reflexion sociologique sur l'éducation phisique et sportive, Actas del Congreso Mundial de educacion fizica y deportiva.
3. FALIZE J.: Les systèmes d'education physique et les sport, leurs programmes d'enseignement, Actas del Congreso Mundial de educacion fizica y deportiva.
4. TEODORESCU L.: Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară, Sesiunea de comunicări științifice IEFS, București, aprilie, 1969.
5. * * * Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri 28—29 iulie 1967.
6. * * * Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive, București, 28—29 iulie 1967.



Prof. PETRE MICLĂUŞ
Antrenor — Clubul sportiv Dinamo Bucureşti
Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

CONTRIBUŢII LA METODICA ÎNVĂŢĂRII SALTULUI ÎNAPOI ÎNTINS CU GRUPARE ÎNTÎRZIATĂ

Performanţele sportive în gimnastică au cunoscut în ultimii ani progrese remarcabile. Acest lucru este explicabil dacă ne gîndim că metodica învăţării s-a îmbunătăţit mult, prin scurtarea drumului de învăţare, utilizarea mijloacelor audio-vizuale, selecţionarea exerciţiilor ajutătoare etc. Îmbunătăţirea metodicii de învăţare a mişcărilor la sol a facilitat realizarea unei tehnici superioare a mişcărilor, ceea ce reprezintă de altfel şi scopul spre care se tinde. Tehnica s-a dezvoltat însă şi prin apariţia unor mişcări mai noi, cum ar fi saltul cu întoarcere de 720°, saltul dublu înapoi, saltul înainte cu întoarcere de 360°, saltul înapoi întins cu grupare întîrziată etc. Apariţia noilor elemente a condiţionat în bună măsură creşterea conţinutului calitativ al exerciţiilor la sol.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 7

Totuși, s-a observat că saltul înapoi întins cu grupare întîrziată este executat de prea puțini gimnaști, datorită faptului că plutirea cu corpul întins este de scurtă durată (datorită fricii) și nu realizează efectul scontat, iar însușirea lui necesită o bună pregătire fizică specială.

Saltul înapoi întins cu grupare întîrziată realizează un efect excelent numai dacă este executat la o înălțime suficient de mare, dacă înaintarea corpului întins în sus și înapoi (plutirea) este relativ prelungită și dacă se încadrează în mod rațional în alternanța mișcărilor joase cu mișcările înalte.

Saltul înapoi întins cu grupare întîrziată a fost executat de gimnaști valoroși, printre care amintim pe finlandezul Kestola, sovieticul Gromov și alții.

TEHNICA SALTULUI ÎNAPOI ÎNTINS CU GRUPARE ÎNTÎRZIATĂ

Tehnica roții întoarse

Din alergare, gimnastul execută un pas săltat cu ridicarea brațelor, prin înainte, sus. Urmează apoi aterizarea din pas săltat, îndoirea înainte cu așezarea succesivă a palmelor pe sol. Trecerea rapidă prin stînd pe mîini se face o dată cu întoarcerea corpului în jurul axului longitudinal. În partea a doua a mișcării se execută „corbetul". Gimnastul (în mișcarea sa) întîlnește solul cu picioarele în mod activ. Ca urmare a reacției sprijinului, corpul gimnastului se desprinde de pe sol prin săritură. Valoarea reacției sprijinului depinde de caracterul bătăii.

„Vectorul reacției de sprijin în cazul așezării picioarelor (în cazul nostru se găsește înaintea centrului de greutate), determină momentul reacției de sprijin negativ care frînează rotarea corpului. Valoarea mare a momentului negativ este condiționată de încordarea crescîndă a mușchilor (extensorii picioarelor). Întinderea acestor mușchi contractați (în perioada amortizării) măresc puterea de bătaie" *.

Tehnica saltului **

După desprinderea de pe sol, brațele își mențin poziția lateral sus, iar corpul rămîne în poziție obișnuită, însă ca și cum ar căuta cu privirea vîrful picioarelor. Această poziție rămîne nemodificată, mușchii corpului fiind contractați pentru menținerea corpului întins, pînă în momentul în care ajunge la orizontală (paralel cu linia solului). În acest moment, membrele inferioare realizează gruparea, prin îndoirea lor (genunchii spre piept). Gruparea este „marcată". După aceasta urmează întinderea progresivă a picioarelor spre aterizare. Ducerea exagerată a corpului înapoi limitează înălțimea saltului.

Aspecte metodice

Pentru învățarea saltului înapoi întins cu grupare întîrziată sînt recomandabile următoarele exerciții ajutătoare :

Eficiența exercițiilor de mai sus a fost urmărită timp de două luni la patru subiecți (doi de categorie superioară de clasificare și doi de categorie inferioară — copii). Pentru învățarea saltului înapoi întins cu grupare întîrziată, fiecare dintre subiecți a utilizat numai o parte din exerciții. În pregătirea gimnaștilor supuși experimentului s-a pornit de la premisa că toți stăpînesc saltul înapoi grupat (fapt real). Multe din exercțiile ajutătoare se efectuează pe un plan înclinat. Scopul acestor exerciții a fost de a prelungi cît mai mult posibil plutirea corpului. Din totalul de 16 exerciții indicate în metodica învățării, primul subiect a utilizat 12 (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16), al doilea subiect 8 exerciții (1, 5, 6, 8, 9, 11, 15, 16), al treilea 13 exerciții (deci fără 6, 8 și 11), iar ultimul subiect n-a folosit exercițiile 8, 13 și 14. Exercițiile care s-au repetat la toți subiecții au fost considerate ca exerciții ajutătoare de bază (1, 5, 9, 15 și 16). Ultimul exercițiu este chiar saltul înapoi întins cu grupare întîrziată. Subiecții al treilea și al patrulea (copiii) au parcurs cu o succesiune mai riguroasă „testul" propus. Aceasta se explică prin necesitatea de a forma deprinderi corecte în însușirea unei mișcări încă de la începutul instruirii. Primii doi subiecți au parcurs „testul" cu intermitențe, dovedind în acest fel că dispun de un bagaj motric corespunzător care le-a permis să treacă peste unele exerciții. Însușirea saltului înapoi întins cu grupare întîrziată s-a realizat în mod corespunzător de către toți subiecții. Numărul de repetări ale unui exercițiu în cele două luni este orientativ, el putînd să oscileze în jurul cifrelor indicate de noi, în funcție de posibilitățile gimnaștilor. Antrena-

---

* Vîsnevschi : Bazele tehnice ale săriturilor acrobatice.

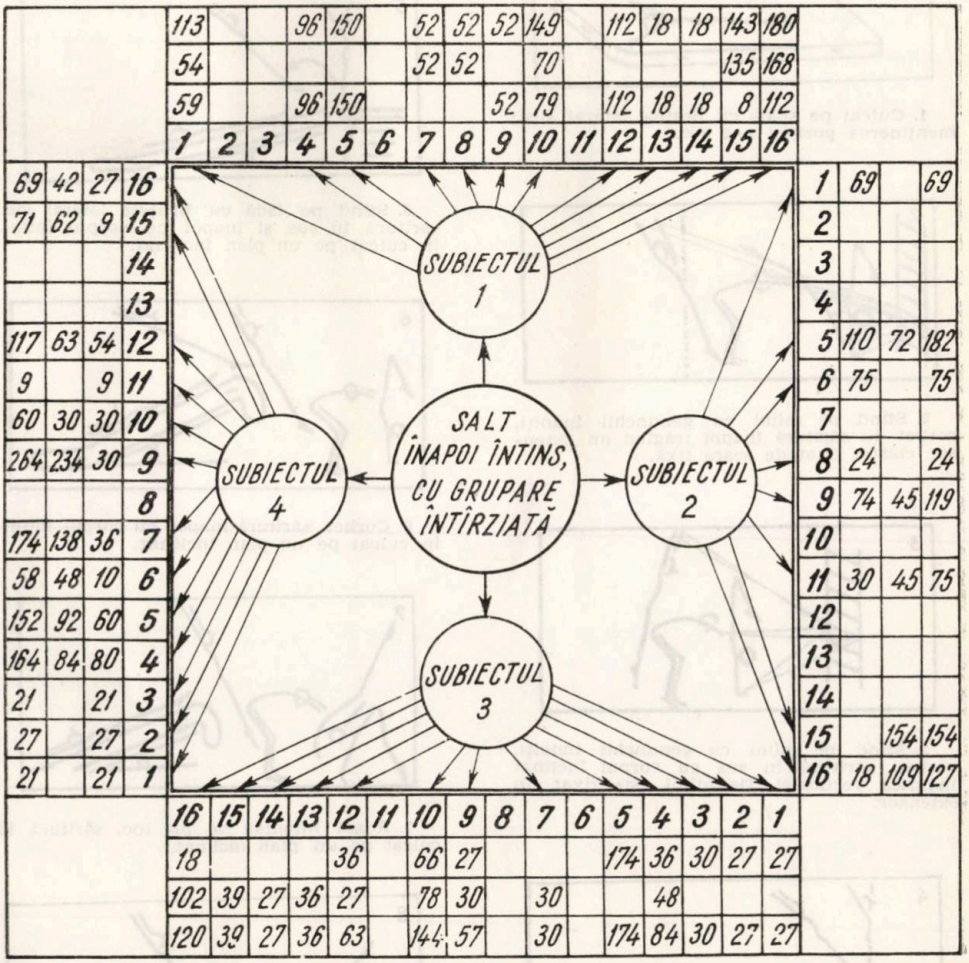
** Analiza aprofundată a mișcării nu face obiectul prezentei lucrări.

mentele în care s-au efectuat exercițiile de mai sus au fost în număr de trei pe săptămînă, fiecare avînd o durată de 2—3 ore.

Saltul înapoi întins cu grupare întîrziată poate fi inclus cu succes în programul de antrenament al gimnaștilor. Pentru aceasta este însă necesar să se pună

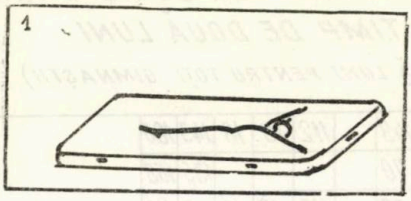
EXERCIȚIILE AJUTĂTOARE ȘI NUMĂRUL LOR DE REPETĂRI UTILIZATE DE 4 GIMNAȘTI TIMP DE DOUĂ LUNI

(NU A FOST ACEEAȘI PERIOADĂ DE DOUĂ LUNI PENTRU TOȚI GIMNAȘTII)

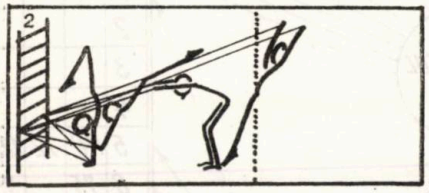


LEGENDA : Culoarul nr. 1 (interior) - exercițiile nr. 1-16;
Culoarul nr. 2 repetări în luna I;
Culoarul nr. 3 repetări în luna a II-a ;
Culoarul nr. 4 numărul total de repetări.

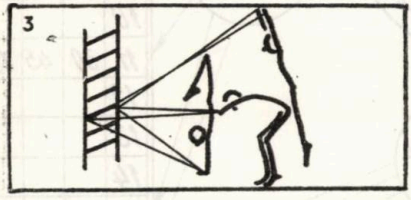
un accent deosebit pe dezvoltarea detentei și curajului. Prin experimentare, s-a ajuns la concluzia că exercițiile ajutătoare folosite pot fi utilizate cu succes la însușirea saltului înapoi întins cu grupare întîrziată.



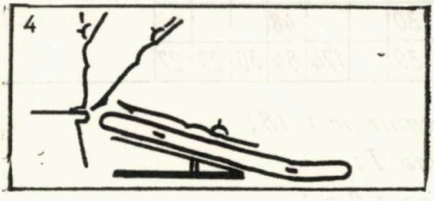
1. Culcat pe spate cu brațele lateral sus; menținerea poziției 1—2 sec.



2. Stînd pe mîini cu genunchii îndoiți, corbet cu săritură înapoi trăgînd un extensor elastic fixat de scara fixă.



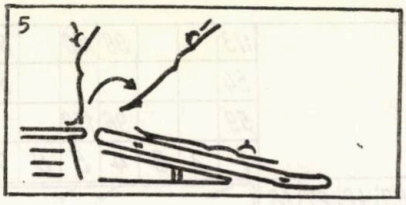
3. Stînd pe mîini cu genunchii îndoiți, corbet, săritură în sus cu corpul înclinat înaintea verticalei. De mîini este fixat un extensor.



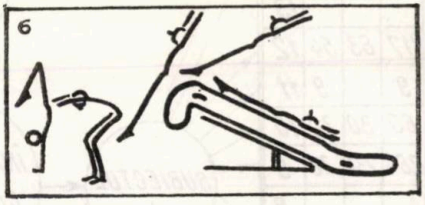
4. Stînd pe ladă cu brațele lateral sus, cădere înapoi cu corpul întins, pe un plan înclinat.

BIBLIOGRAFIE

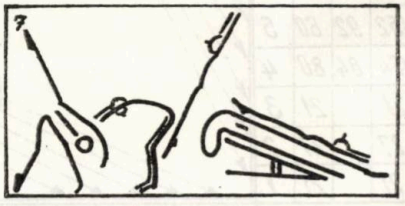
1. ILIESCU A.: Biomecanica, 1968, Ed. C.N.E.F.S.
2. IVANIN A. B.: Căile perfecționării măiestriei sportive, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
3. KULAKOV A.: O armă puternică a gimnaștilor japonezi „Sport za Rubejom", nr. 11/1963.



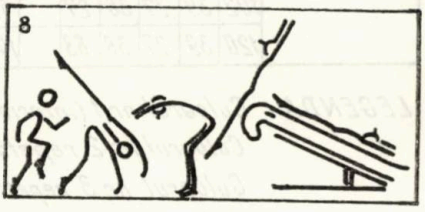
5. Stînd pe ladă cu brațele lateral sus, săritură în sus și înapoi cu corpul întins, în culcat pe un plan înclinat.



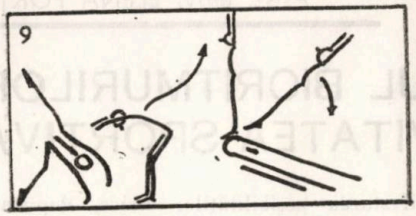
6. Corbet, săritură înapoi cu corpul întins, în culcat pe un plan înclinat.



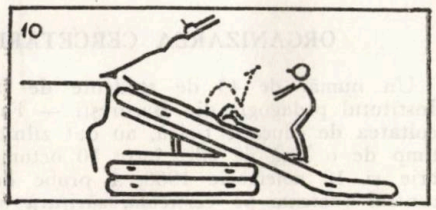
7. Roată întoarsă de pe loc, săritură în culcat pe un plan înclinat.



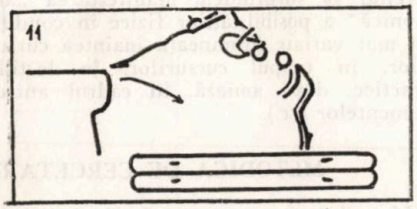
8. Alergare, roată întoarsă, săritură înapoi cu corpul întins, în culcat pe un plan înclinat.



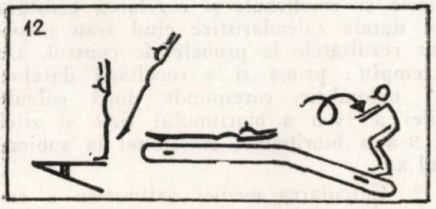
9. Roată întoarsă, săritură în stînd, cădere înapoi cu corpul întins pe un plan înclinat.



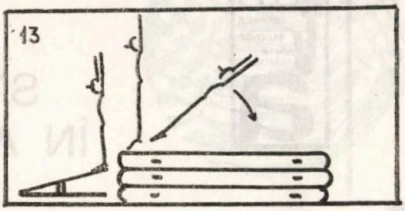
10. Stînd pe cal. cădere înapoi pe un plan înclinat, rostogolire înapoi.



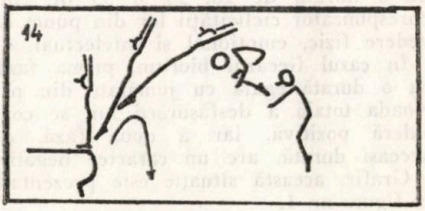
11. Stînd pe cal, dezechilibrare, salt înapoi grupat.



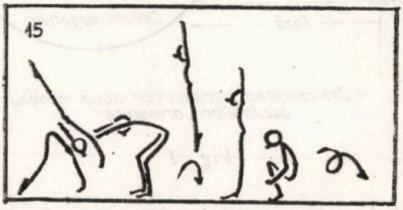
12. Stînd pe trambulină (orizontală) săritură pe saltele orizontale, rostogolire înapoi pe un plan înclinat.



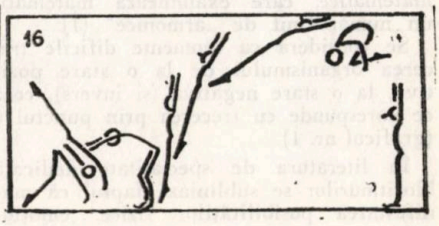
13. Stînd pe trambulina elastică, în stînd pe saltele suprapuse, cădere înapoi în culcat pe spate.



14. Stînd pe cal, săritură înapoi cu corpul întins, salt înapoi grupat.



15. Roată întoarsă, săritură în stînd, grupare și rostogolire înapoi.



16. Alergare, roată întoarsă, salt întins înapoi cu grupare întîrziată.

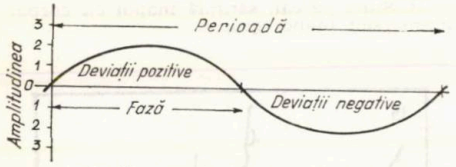
Prof. VASILE DUMITRESCU
Asist. univ. IRENA TĂNĂSESCU
Asist. univ. ELENA FORȚU

STUDIUL BIORITMURILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

În literatura de specialitate, manifestarea bioritmurilor este prezentată sub forma unor oscilații „armonice", de o durată de 23, 28 și 33 de zile, corespunzător ciclicității lor din punct de vedere fizic, emoțional și intelectual.

În cazul fiecărui bioritm, prima fază, cu o durată egală cu jumătate din perioada totală a desfășurării lui, se consideră pozitivă, iar a doua fază, de aceeași durată, are un caracter negativ.

Grafic, această situație este prezentată în figura nr. 1.



Desfășurarea bioritmurilor după modelul oscilațiilor „armonice"

Fig. 1

Schemele prezentate sînt o formă mult simplificată a fenomenelor biologice. Curbele rotunjite și simetrice ale sinusoidelor sînt „armonice" datorită analizei matematice, care examinează matematic un număr finit de „armonice" (1).

Se consideră ca momente dificile trecerea organismului de la o stare pozitivă, la o stare negativă (și invers), ceea ce corespunde cu trecerea prin punctul 0 (graficul nr. 1).

În literatura de specialitate dedicată bioritmurilor se subliniază faptul că manifestarea posibilităților fizice, emoționale și intelectuale are o desfășurare independentă de condițiile de mediu existente.

Ipoteza

Plecînd de la datele furnizate de literatura de specialitate, credem că manifestarea posibilităților fizice, depistată prin rezultatele obținute la cîteva probe de control fizice, ar putea fi mai bine valorificată dacă se încadrează în fazele teoretice pozitive și negative ale bioritmurilor.

ORGANIZAREA CERCETĂRII

Un număr de 43 de studente de la Institutul pedagogic din București — Facultatea de educație fizică, au dat zilnic, timp de o lună de zile, între 10 octombrie și 10 noiembrie 1968, 4 probe de control (detenta pe verticală, săritura în lungime de pe loc, triplu salt de pe loc, aruncarea mingii medicinale — 6 kg).

Datele au fost recoltate în condiții diferite (ca timp și stare de oboseală), încercînd să surprindem manifestarea „armonică" a posibilităților fizice în condiții cît mai variate (dimineața înaintea cursurilor, în timpul cursurilor, în lecțiile practice, după amiază, în cadrul antrenamentelor etc.).

METODICA DE CERCETARE

Metodica de cercetare, înțelegînd prin aceasta calculele folosite pentru obținerea curbelor finale, a fost următoarea:

1. Calcularea perioadelor bioritmurilor fizice și emoționale și corelarea acestora cu datele calendaristice cînd s-au recoltat rezultatele la probele de control. De exemplu: prima zi a recoltării datelor, 17 octombrie, corespunde după calcule zilei a 16-a a bioritmului fizic și zilei a 9-a a bioritmului emoțional la subiectul x.

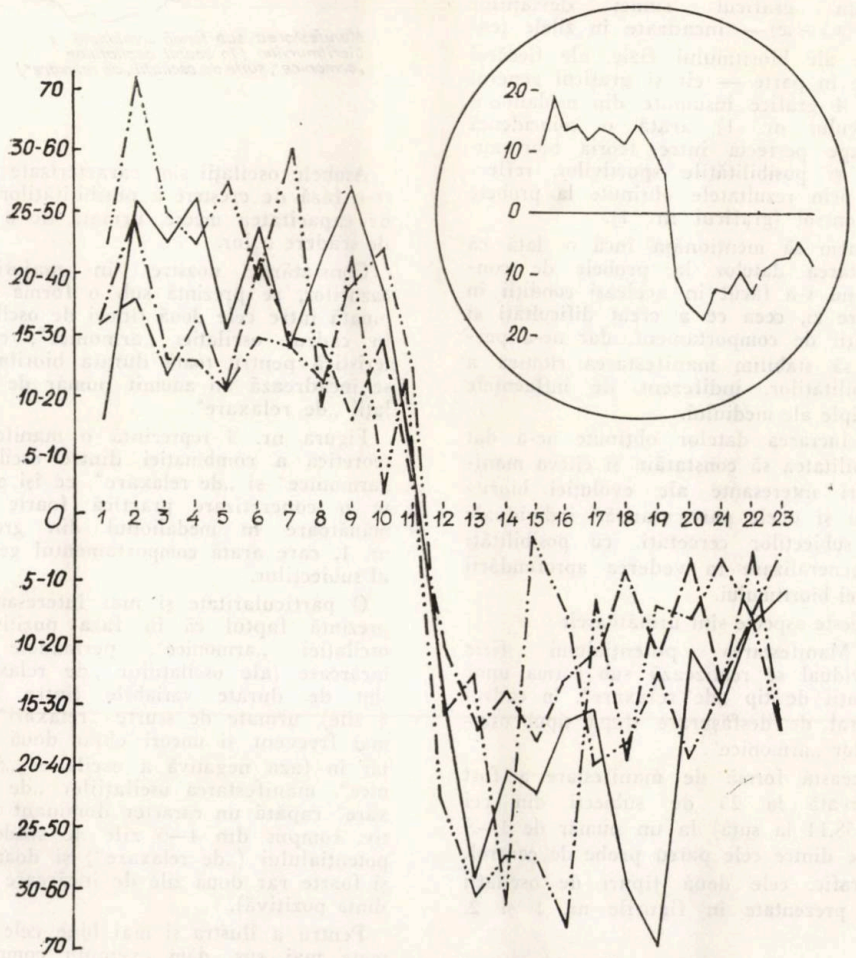
2. Calcularea mediei aritmetice a rezultatelor obținute la fiecare dintre cele patru probe de control date.

3. Obținerea unui tabel cu deviațiile în plus sau în minus ale valorilor rezultatelor obținute în fiecare zi, față de media aritmetică a tuturor rezultatelor (la fiecare subiect și la fiecare dintre cele 4 probe de control).

4. Însumarea tuturor deviațiilor corespunzătoare fiecărei zi a bioritmului fizic,

Graficul nr. 1

Evoluţia rezultatelor la probele de control pe durata bioritmului fizic.



În medalion : însumarea celor 4 curbe (comportamentul general)

LEGENDA :
——— Detenta pe verticală
—·—·— Săritura în lungime de pe loc
——·· — Triplusalt de pe loc
——···— Aruncarea mingii medicinale

rezultate din datele celor 43 de fete supuse experimentului.

5. Pe baza sumei deviaţiilor fiecărei zile faţă de comportamentul mediu al bioritmului fizic s-a alcătuit graficul bioritmului fizic, păstrindu-se semnul pozitiv sau negativ (în cazul unei ponderi mărite a sumelor pozitive sau negative).

În calcularea graficului s-a folosit metoda erorii sistematice variabile după o lege oarecare, STAS 2872—59.

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Atît rezultatele parțiale înțelegînd prin aceasta graficul sumei deviațiilor — $\Sigma (x_i - \bar{x})$ — încadrate în zilele teoretice ale bioritmului fizic, ale fiecărei probe în parte — cît și graficul general (cele 4 grafice însumate din medalionul graficului nr. 1) arată o coincidență aproape perfectă între teoria bioritmurilor și posibilitățile sportivilor, reflectate prin rezultatele obținute la probele de control (graficul nr. 1).

Ținem să menționăm încă o dată că recoltarea datelor la probele de control nu s-a făcut în aceleași condiții în fiecare zi, ceea ce a creat dificultăți și variații de comportament, dar ne-a permis să stabilim manifestarea ritmică a posibilităților, indiferent de influențele multiple ale mediului.

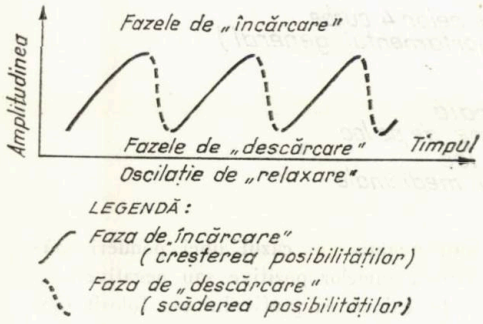
Prelucrarea datelor obținute ne-a dat posibilitatea să constatăm și cîteva manifestări interesante ale evoluției bioritmului și unele particularități individuale ale subiecților cercetați, cu posibilități de generalizare în vederea aprofundării teoriei bioritmului.

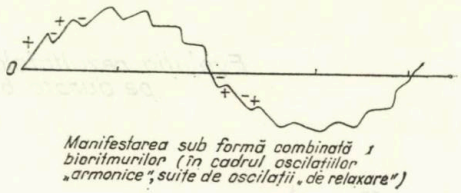
Aceste aspecte sînt următoarele :

1) Manifestarea potențialului fizic individual se realizează sub forma unor oscilații de tip „de relaxare", în cadrul general de desfășurare după tipul oscilațiilor „armonice".

Această formă de manifestare a fost observată la 25 de subiecți din cei 43(58,14 la sută) la un număr de 1—3 probe dintre cele patru probe de control.

Grafic, cele două tipuri de oscilații sînt prezentate în figurile nr. 1 și 2.





Manifestarea sub formă combinată a bioritmurilor (în cadrul oscilațiilor „armonice", suite de oscilații „de relaxare")

Ambele oscilații sînt caracterizate printr-o fază de creștere a posibilităților față de capacitatea medie, urmată de o fază de scădere a lor.

Constatările noastre, în majoritatea cazurilor, se prezintă sub o formă combinată între cele două tipuri de oscilații : în cadrul oscilației „armonice", caracteristică pentru toată durata bioritmului, se încadrează un anumit număr de oscilații „de relaxare".

Figura nr. 3 reprezintă o manifestare teoretică a combinației dintre oscilațiile „armonice" și „de relaxare", ce își găsește o concretizare practică foarte asemănătoare în medalionul din graficul nr. 1, care arată comportamentul general al subiecților.

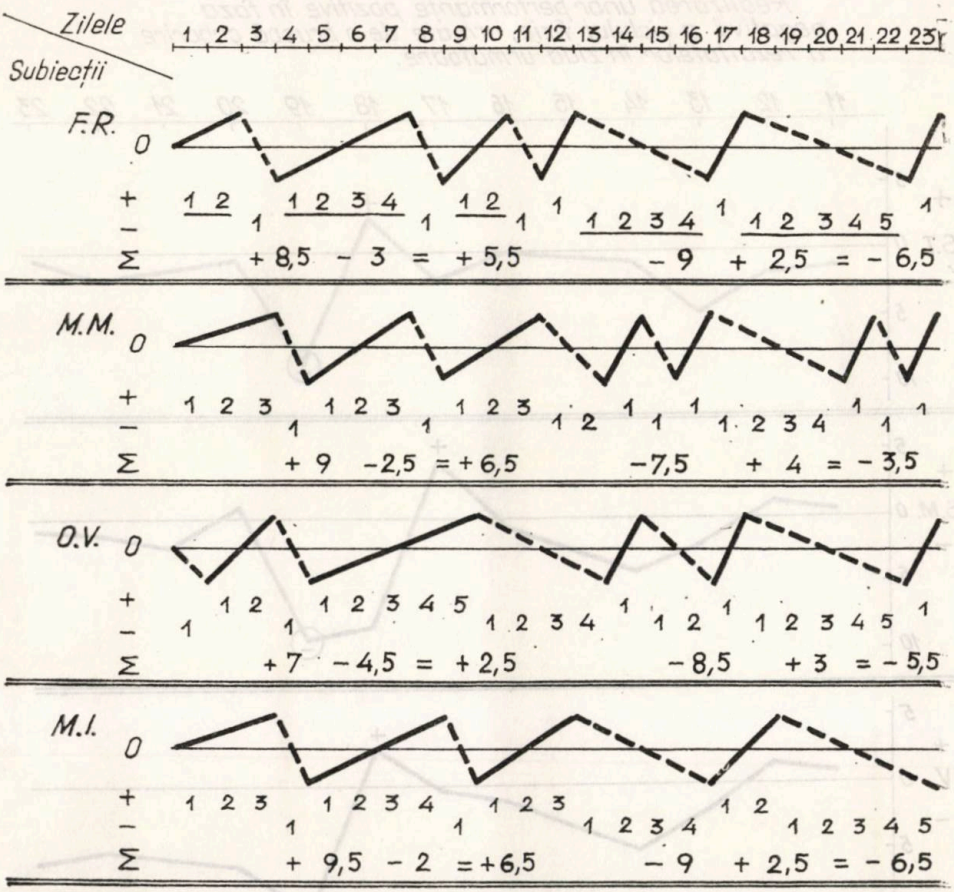
O particularitate și mai interesantă o prezintă faptul că în faza pozitivă a oscilației „armonice", perioadele de încărcare (ale oscilațiilor „de relaxare") sînt de durate variabile (între 2 și 5 zile), urmate de scurte „relaxări" (cel mai frecvent și uneori chiar două zile), iar în faza negativă a oscilației „armonice", manifestarea oscilațiilor „de relaxare" capătă un caracter dominant negativ, compus din 4—5 zile de scădere a potențialului („de relaxare") și doar una și foarte rar două zile de încărcare (tendință pozitivă).

Pentru a ilustra și mai bine cele afirmate mai sus, dăm exemplu comportamentul bioritmului fizic la 4 subiecți. Nu s-a manifestat decît tendința pozitivă sau negativă a valorii rezultatelor zilnice față de media comportamentului, pentru a scoate în evidență aspectul discutat (graficul nr. 2).

Se desprind două concluzii de importanță practică și anume :

a. manifestarea oscilatorie de tip „armonică" a potențialului fizic al individului însumat pe varianta de timp cu o durată de 23 de zile, formată din manifestări tip „relaxare", cu preponderența abaterii pozitive sau negative

Graficul nr. 2



LEGENDĂ :

——— *Deviaţie pozitivă*
- - - - *Deviaţie negativă*
\+ *Numărul de zile de „încărcare"*
− *Numărul de zile de „descărcare"*
Σ *Suma diferenţelor între zilele de „încărcare" (+) şi zilele de „descărcare" (−) în cadrul fiecărei faze a bioritmului.*

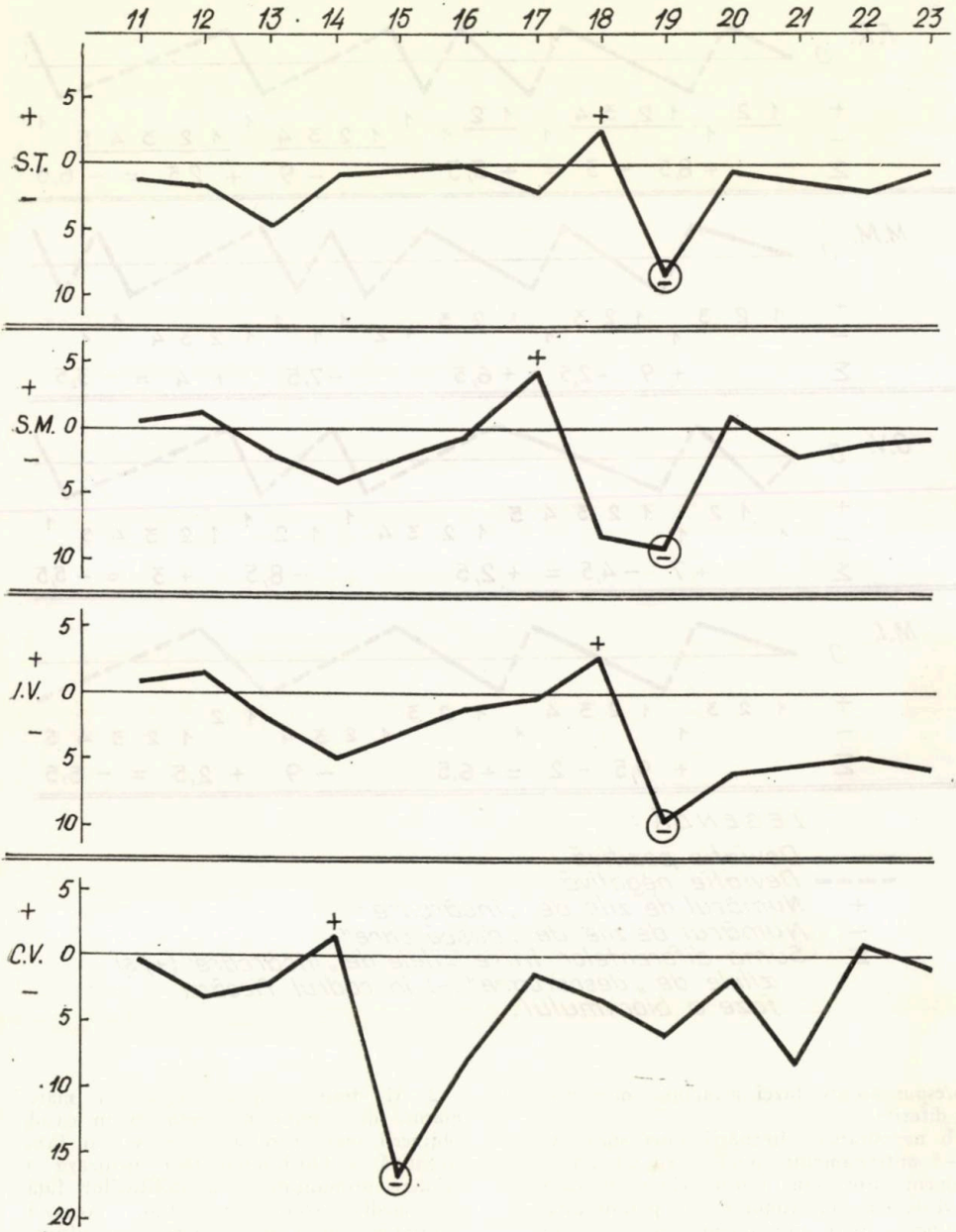
corespunzătoare fazei armonice, de durate diferite ;

b. necesitatea alternării unei suite de 2—5 antrenamente „tari", cu un antrenament uşor sau pauză, chiar în faza pozitivă a bioritmului şi posibilitatea obţinerii unui randament superior (sau executarea unui antrenament greu) şi în faza scăzută a potenţialului scăzut.

2) Al doilea aspect, legat în mare măsură de primul, ne arată că în cazul obţinerii unor rezultate pozitive în faza negativă a bioritmului fizic urmează o scădere pronunţată a posibilităţilor faţă de media comportamentului. Această constatare, pusă în corelaţie cu ultima concluzie a primului aspect, ne sugerează puterea de adaptare a organismului la

Graficul nr. 3

Realizarea unor performanțe pozitive în faza negativă a ciclului fizic, urmate de o bruscă coborîre a rezultatelor în ziua următoare.



⊖ *Cele mai scăzute performanțe din tot ciclul fizic.*

cerinţe superioare în faza negativă, precum şi necesitatea unei refaceri ulterioare şi mai profunde, datorită oboselii acumulate.

În acest sens, este foarte interesant comportamentul a patru subiecţi în faza negativă a bioritmului cînd au obţinut rezultate cu abateri pozitive (faţă de medie) — graficul nr. 3. Aceste patru cazuri au fost alese dintre cele 35 de cazuri 81,39 la sută) la care a fost observat aspectul prezentat.

Concluzia practică ce se desprinde este următoarea: un randament superior (antrenament greu) în faza negativă a bioritmului necesită o şi mai mare atenţie pentru asigurarea condiţiilor de refacere.

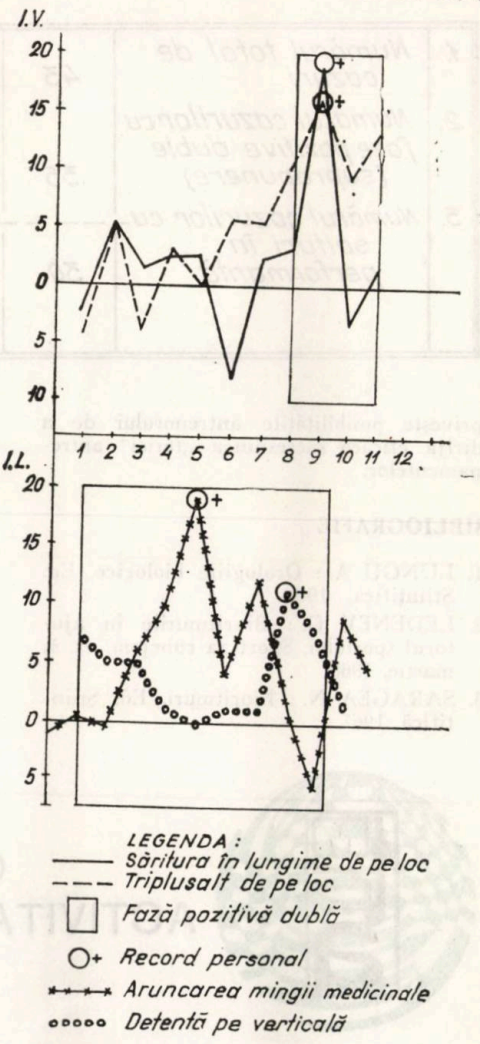
3) În faza denumită „critică", adică momentul trecerii de la o stare potenţială la alta, nu s-au observat scăderi spectaculoase. În punctul de trecere de la manifestările pozitive, la manifestările negative (ziua a 11-a şi a 12-a) s-au observat deviaţii mai mari şi la un număr crescut de cazuri (17 din 43 de subiecţi—39,53 la sută) decît în faza de trecere de la faza negativă la cea pozitivă (ziua a 23-a a ciclului încheiat şi prima zi a următorului).

4) Un ultim aspect interesant îl constituie obţinerea de performanţe superioare în momentele de suprapunere a fazelor pozitive. Astfel, la 35 de subiecţi din totalul de 43, ceea ce înseamnă 81,39 la sută în perioada desfăşurării experimentului, s-au observat suprapuneri ale bioritmurilor fizice şi emoţionale; la 30 dintre aceştia, suprapunerea fazelor pozitive a fost însoţită de salturi ale performanţelor la majoritatea probelor (tabelul nr. 1).

Evoluţia deviaţiilor pozitive, în momentele de suprapunere la cei 30 de subiecţi, înregistrează salturi care se concretizează prin valori ce depăşesc de două pînă la trei ori valorile abaterilor obişnuite. Aceste „salturi" constituie, în marea majoritate a cazurilor, valori egale cu recordurile personale obţinute de subiecţii respectivi la probele folosite în experiment.

Pentru exemplificare, redăm grafic două cazuri din cele 30 observate — graficul nr. 4.

Graficul nr. 4



CONCLUZII

Experimentul de faţă a confirmat existenţa manifestării bioritmurilor în evoluţia posibilităţilor fizice ale omului.

Curba bioritmului are, în parte, o evoluţie diferită de cele afirmate în literatura de specialitate, ea manifestîndu-se, în general, sub forma unor oscilaţii „armonice", în cadrul cărora sînt înserate oscilaţii „de relaxare", cu o manifestare specifică fiecărui individ.

Manifestările bioritmului au, în funcţie de individ, particularităţi specifice, care îngreuiază aplicarea mecanică în detaliu a teoriei bioritmului.

Cunoaşterea manifestării specifice a comportamentului sportivului, din punct de vedere al evoluţiei bioritmului, poate constitui un mijloc important în ceea ce

Tabelul nr. 1

1.	Numărul total de cazuri	43	100 %	
2.	Numărul cazurilor cu faze pozitive duble (suprapunere)	35	81,39%	
3.	Numărul cazurilor cu salturi în performanță	30	Din numărul total general (43=100%) -1- 69,76%	Dintre cei cu suprapunere (35=100%) -2- 85,71%

privește posibilitățile antrenorului de a dirija eficace succesiunea „tăriei" antrenamentelor.

BIBLIOGRAFIE

1. LUNGU A.: Orologiile biologice, Ed. Științifică, 1968.
2. LEDENEV G.: Bioritmurile în ajutorul sportului, Sport za rubejom, nr. 5, martie, 1968.
3. SARAGEA N.: Bioritmuri, Ed. Științifică, 1967.
4. SUGGS T.: WORK training Secrets, Strenght and Health, iulie, 1967.
5. VINCI E.: Bioritmica, Atletica Pesante, nr. 6, Marzo, 1962.
6. VIȘINSKI V.A.: Experimentul este interesant, dar..., Sport za rubejom, nr. 5, martie, 1968.
7. DUMITRESCU V.: Studiul bioritmurilor în sport și compararea acestora în manifestarea posibilităților fizice ale sportivilor. Sesiunea de comunicări științifice a Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S., decembrie, 1968.

Asist. univ. ANTON BĂLAN

OBSERVAȚII PRIVIND ACTIVITATEA CANOTORILOR JUNIORI

În materialul de față ne-am propus să facem o scurtă analiză a activității sportive de performanță a sportivilor din loturile naționale de juniori, ca și a muncii de selecție și instruire a juniorilor la nivelul secțiilor noastre de canotaj.

Datorită unei orientări greșite în alcătuirea calendarului competițional, abia anul 1968 a însemnat pentru juniorii noștri debutul internațional. Faptul că ei nu s-au întrecut cît ar fi fost necesar cu cei mai valoroși juniori din Europa nu le-a permis să capete mai multă experiență, să dobîndească învățăminte prețioase, în concluzie, să-și ridice nivelul valoric.

Că așa stau lucrurile ne-au dovedit-o primele confruntări internaționale la care au participat juniorii noștri în anul care a trecut.

De pildă, la „Criteriul Speranțelor Olimpice" de la Jajce, din luna iulie, juniorii noștri n-au reușit să se claseze în primele trei locuri în nici una dintre cele șapte probe. Cel mai bun rezultat a fost un loc IV la schif 4+1 (tabelul nr. 1).

Educație fizică și sport, nr. 6/1969, pag. 18.

Tabelul nr. 1

REZULTATELE PE PROBE

Nr. crt.	PROBA	LOCURI OCUPATE					
		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1	Schif simplu	R.D.G.	IUGOSLAVIA	BULGARIA	UNGARIA	CEHOSLOVACIA	ROMÂNIA
2	Schif dublu (vîsle)	R.D.G.	BULGARIA	U.R.S.S.	UNGARIA	CEHOSLOVACIA	IUGOSLAVIA
3	Schif dublu (f.c.)	R.D.G.	IUGOSLAVIA	CEHOSLOVACIA	U.R.S.S.	POLONIA	ROMÂNIA
4	Schif 2+1	R.D.G.	U.R.S.S.	IUGOSLAVIA	POLONIA	CEHOSLOVACIA	ROMÂNIA
5	Schif 4 (f.c.)	R.D.G.	U.R.S.S.	CEHOSLOVACIA	ROMÂNIA	UNGARIA	IUGOSLAVIA
6	Schif 4+1	R.D.G.	IUGOSLAVIA	BULGARIA	CEHOSLOVACIA	U.R.S.S.	—
7	Schif 8+1	R.D.G.	UNGARIA	U.R.S.S.	CEHOSLOVACIA	BULGARIA	IUGOSLAVIA

Pe baza rezultatelor obținute, juniorii noștri s-au clasat pe penultimul loc, din opt națiuni participante (tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2

CLASAMENT PE NAȚIUNI

Clasament	PARTICIPANTI	LOCURI OCUPATE						Echipe finaliste	Punctaj
		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.		
1	R.D.G.	7						7	54
2	U.R.S.S.	–	3	2	1	–	1	6	30,5
3	CEHOSLOVACIA	–	2	1	4	–	–	7	26,5
4	IUGOSLAVIA	–	3	2	–	–	3	7	21,5
5	UNGARIA	–	1	–	2	2	–	5	21
6	BULGARIA	–	–	2	1	–	–	3	19
7	ROMÂNIA	–	–	–	1	–	3	4	4,5
8	POLONIA	–	–	–	1	–	–	1	3

Situația existentă în canotajul nostru este de natură să ne îngrijoreze, cu atît mai mult cu cît valoarea extrem de scăzută a juniorilor noștri s-a constatat cu patru ani înainte de Jocurile Olimpice de la München.

Nici fetele n-au realizat performanțe cu mult mai bune la prima lor confruntare internațională. La regata din R. P. Ungară, unde au luat startul numai patru țări, reprezentantele noastre s-au clasat pe locul al III-lea ocupînd două locuri doi (schif 4 + 1 vîsle și schif 8 + 1 rame) și trei locuri trei (schif simplu, dublu și 4 + 1 rame) (tabelele nr. 3 și 4).

La prima vedere s-ar putea crede că rezultatele sînt mulțumitoare, dar valoarea echipajelor participante la probele respective și timpii realizați de echipajele noastre nu ne permit să ne declarăm satisfăcuți.

Rezultatele slabe ale juniorilor par surprinzătoare dacă ne gîndim că selecționatele noastre de seniori au ocupat poziții fruntașe în ierarhia canotajului european. De pildă, în anul 1968, fetele au ocupat la campionatele europene din R.D.G. locul secund în clasamentul pe națiuni, iar băieții, în 1967, s-au clasat pe locul al V-lea în aceeași competiție.

Această diferență categorică de valoare dintre reprezentativele noastre de seniori și cele de juniori, în defavoarea tinerilor, ne face să privim cu îngrijorare viitorul canotajului nostru. Mai sînt trei ani pînă la viitoarea mare confruntare pe plan mondial, Jocurile Olimpice de la München. Această stare de lucruri ne obligă să ne gîndim la perspectivele acestui sport și să găsim soluțiile pentru îmbunătățirea activității sportive a juniorilor noștri.

Consultînd tabelele constatăm o superioritate categorică a echipajelor R.D.G. care au cîștigat toate probele care au fost în concurs la „Criteriul Speranțelor Olimpice". De asemenea, cu o singură excepție, au cîștigat și probele rezervate fetelor la concursul din R. P. Ungară.

Tabelul nr. 3

REZULTATELE PE PROBE

Nr. crt	PROBA	LOCURI OCUPATE			
		I.	II.	III.	IV.
1	Schif simplu	UNGARIA	R.D.G.	ROMÂNIA	BULGARIA
2	Schif dublu	R.D.G.	UNGARIA	ROMÂNIA	BULGARIA
3	Schif 4+1 (rame)	R.D.G.	UNGARIA	ROMÂNIA	BULGARIA
4	Schif 4+1 (vîsle)	R.D.G.	ROMÂNIA	UNGARIA	BULGARIA
5	Schif 8+1	R.D.G.	ROMÂNIA	POLONIA	BULGARIA

Tabelul nr. 4

CLASAMENTUL PE NAȚIUNI

Clasament	Echipe participante	LOCURI OCUPATE				Echipe finaliste	Puncte acumulate
		I.	II.	III.	IV.		
1	R.D.G.	4	1	—	—	5	41
2	UNGARIA	1	2	2	—	5	32,5
3	ROMÂNIA	—	2	3	—	5	24
4	BULGARIA	—	—	—	—	0	0

Aceste performanțe nu sînt întîmplătoare. Canotajul în R.D.G. se bucură de o mare popularitate, avînd o largă bază de masă în rîndul tineretului școlar. Numărul mare de lacuri existente (legate în lanț) a permis dezvoltarea considerabilă a turismului nautic. De asemenea, juniorilor din R.D.G. li se pun la dispoziție un număr suficient de ambarcațiuni necesare instruirii. În plus, munca de instruire în secții este efectuată pe baza unei metodici foarte precis și judicios întocmită, elaborată de federația de specialitate. Această orientare metodică este respectată cu strictețe de către antrenorii din secții și de cei ai loturilor naționale de juniori și seniori. Instruirea juniorilor se face „în trepte", urmărind obținerea de rezultate foarte bune, în perspectivă. De pildă, un antrenor se ocupă de selecția și dezvoltarea fizică a copiilor, predînd elevilor noțiuni elementare de tehnică (inițiere).

După un stadiu de pregătire de acest gen, grupa de juniori este luată de un alt antrenor care se ocupă de îmbunătățirea tehnicii și pregătirea în continuare a sportivilor pînă la un anumit nivel de performanță. De aici, sportivii sînt selecționați în loturile naționale de juniori, tineret, seniori, în funcție de posibilitățile lor de a obține performanțe.

Diferența mare de valoare dintre juniorii noștri și cei ai celorlalte țări ne-a determinat să analizăm cauzele rămînerii în urmă și să găsim soluția.

După părerea noastră, cauzele trebuie căutate și în felul în care se face selecția la noi și cum se efectuează pregătirile juniorilor în cadrul secțiilor și în loturile naționale.

SELECȚIA

Selecția în această ramură sportivă se face, de obicei, din rîndul elevilor care au absolvit clasa a VIII-a, copii de 15—16 ani. Vîrsta aceasta reprezintă perioada post-pubertară din viața copiilor, o vîrstă prea tîrzie pentru începerea instruirii care să permită obținerea unor performanțe valoroase la juniorat (pînă la 18 ani).

Un alt neajuns cauzat de această selecție tîrzie este faptul că elementele bine dotate din punct de vedere fizic au fost deja selecționate și integrate în secțiile altor ramuri sportive. Ca urmare firească a acestei situații selecția se face cu mai multă indulgență, nemaiținîndu-se seama de criteriile științifice de selecție stabilite. Singurul indice de selecție folosit a fost cel al înălțimii generale și nu cel al valorii fiecărui segment.

Mai grav ni se pare faptul că antrenorii noştri, în dorinţa de a-şi completa numărul componenţilor secţiilor, nu ţin pînă la urmă seama de nici un criteriu de selecţie, astfel că, viitorul canotor apare cu segmente necorespunzătoare practicării acestui sport şi insuficient dotat din punct de vedere al calităţilor fizice de bază.

Pentru înlăturarea acestor neajunsuri este necesar să fie combătută cu tărie concepţia existentă în rîndul unei părţi importante a antrenorilor noştri în legătură cu vîrsta propice începerii activităţii sportive.

După părerea noastră, vîrsta la care se poate începe practicarea acestui sport este de 12—13 ani. La baza selecţiei vor sta criteriile obişnuite, ţinîndu-se seama şi de calităţile fizice.

Este necesar ca la baza selecţiei să stea criteriile obiective ale măsurătorilor globale şi analitice. Dăm mai jos cîteva cifre care pot servi antrenorilor şi medicilor ca ghid în activitatea de selecţie a tinerilor pentru sportul de performanţă.

PROCESUL INSTRUCTIV-EDUCATIV

Alte cauze ale rămînerii în urmă a canotajului nostru la nivelul juniorilor se cer căutate în felul cum se efectuează procesul instructiv-educativ. De obicei, pregătirea specifică a juniorilor se începe pe ambarcaţiuni mari şi numai pe măsură ce juniorul capătă mai multe cunoştinţe tehnice este trecut pe ambarcaţiuni mai mici. Or, este bine cunoscut faptul că instruirea este necesar să înceapă exact invers. Începătorul să cunoască legile plutirii şi ale alunecării pe apă şi să le simtă. Dar acest lucru nu se poate realiza decît pe ambarcaţiuni mici (schif simplu) şi acestea sînt insuficiente.

O altă deficienţă pe care o întîlnim frecvent în procesul de instruire a juniorilor este tendinţa antrenorilor de a preda o tehnică şablon, neţinînd seama de particularităţile individuale ale începătorilor, element deosebit de important.

Ţinînd seama de dorinţa puternică de afirmare a juniorilor şi de spiritul ridicat de întrecere existent în rîndul tinerilor la vîrsta junioratului, antrenorii ar trebui să folosească acest mijloc concomitent cu însuşirea diferitelor elemente tehnice. Întrecerile bazate pe elemente tehnice însuşite constituie un prilej minunat de stimulare a juniorilor în procesul instructiv-educativ.

Din cauza lipsei de ambarcaţiuni corespunzătoare şi a concepţiei formate ca urmare a acestui neajuns, antrenorii noştri exagerează în activitatea de pregătire fizică cu mijloace nespecifice. Ponderea activităţii sportive de performanţă cade pe secţiile de seniori ale cluburilor sportive Dinamo şi Steaua care, după cum se ştie, realizează o selecţie tîrzie (tineri de 20 de ani) şi nu pe juniori, cum ar fi necesar.

Din experienţa noastră se cunoaşte faptul că sportivii care încep să practice acest sport la o vîrstă fragedă sînt susceptibili de performanţe mari. De pildă, Florica Ghiuzelea, Felicia Urziceanu, Emilia Rigard, Ioana Tudoran, Ileana Nemeth, Luminiţa Golgoţiu, Stana Tudor etc. — sportive care au obţinut performanţe remarcabile — au început de timpuriu activitatea sportivă.

Şi probele masculine atestă acest lucru. Ştefan Pongraţ, Nicolae Radu, Anton Sînceac, Tiberiu Măceanu (campioni europeni în anul 1955) şi Carol Vereş (locul al II-lea la Campionatele Mondiale din anul 1962) sînt sportivi care au început activitatea sportivă de performanţă la vîrsta junioratului.

În sprijinul temei susţinută în materialul de faţă vine şi faptul că sportivii care încep activitatea sportivă de timpuriu sînt capabili de rezultate valoroase pe o perioadă mult mai îndelungată de timp. De exemplu, Pongraţ şi Vereş au făcut parte din lotul naţional timp de 16 şi, respectiv, 18 ani, în timp ce sportivii care au început activitatea sportivă la vîrsta „senioratului" (Belu, Boroş, Todor, Butnaru etc.) n-au putut sta mai mult de 6 ani în lotul naţional.

Aşadar, se desprinde concluzia că este necesară o îmbunătăţire substanţială a activităţii cu juniorii în toate cele trei direcţii principale: selecţia, instruirea şi asigurarea unei baze materiale corespunzătoare. Numai astfel putem asigura succesul canotajului nostru în viitoarele mari concursuri internaţionale.

Măsurători globale

a) Pentru picioare, trunchi şi braţe (din poziţia stînd cu spatele lipit de perete şi braţele întinse în sus).

Valorile pentru băieți :		Valorile pentru fete :
excelent	— de la 235 cm la 247 cm	de la 224 cm la 240 cm
foarte bine	— de la 230 cm la 235 cm	de la 220 cm la 224 cm
bine	— de la 225 cm la 230 cm	de la 216 cm la 220 cm

b) Anvergura brațelor (din poziția stînd, cu pieptul lipit de perete și brațele întinse lateral). Această măsurătoare înglobează lungimea brațelor și lățimea umerilor.

Valorile pentru băieți :		Valorile pentru fete :
excelent	— de la 195 cm în sus	de la 177 cm în sus
foarte bine	— de la 190 cm la 195 cm	de la 173 cm la 177 cm
bine	— de la 185 cm la 190 cm	de la 169 cm la 173 cm

Măsurători analitice

a) Lungimea picioarelor (din poziția șezînd cu picioarele întinse, laba piciorului în unghi drept cu gamba). Se măsoară de la planul retrosacral pînă la planul subplantar.

Valorile pentru băieți :		Valorile pentru fete :
excelent	— de la 117 cm în sus	de la 108 cm în sus
foarte bine	— de la 112 cm la 117 cm	de la 105 cm la 108 cm
bine	— de la 107 cm la 112 cm	de la 102 cm la 105 cm

b) Lățimea umerilor (se măsoară la nivelul suprafețelor laterale ale reliefurilor deltoidiene).

Valorile pentru băieți :		Valorile pentru fete :
excelent	— de la 47 cm în sus	de la 44 cm în sus
foarte bine	— de la 45 cm la 47 cm	de la 42 cm la 44 cm
bine	— de la 43 cm la 45 cm	de la 40 cm la 42 cm

c) Înălțimea trunchiului (se măsoară din poziția șezînd cu coloana vertebrală dreaptă, cu spatele la perete, de la punctul superior al articulației acromio-claviculare pînă la planul de susținere).

Valorile pentru băieți :		Valorile pentru fete :
excelent	— de la 65 cm în sus	de la 62 cm în sus
foarte bine	— de la 63 cm la 65 cm	de la 60 cm la 62 cm
bine	— de la 61 cm la 63 cm	de la 58 cm la 60 cm

EDUCAŢIA FIZICĂ

ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. GHEORGHE MITRA
Prof. AUREL SOCINĂ

CRITERII PENTRU APRECIEREA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

În etapa actuală au sporit considerabil cerinţele faţă de nivelul la care se realizează învăţămîntul, sector de activitate unde se formează şi pregătesc viitoarele cadre de specialişti necesare economiei, ştiinţei şi culturii.

Sînt cunoscute măsurile luate în legătură cu dezvoltarea şi perfecţionarea învăţămîntului, parte dintre ele fiind puse în aplicare începînd cu acest an şcolar. În presa şi publicaţiile de specialitate — chiar şi cele cu un profil mai larg — se dezbat zilnic probleme de învăţămînt, se fac recomandări şi propuneri în legătură cu sporirea eficienţei acestuia, cu modernizarea lui. Este subliniată, în mod deosebit, necesitatea lărgirii influenţelor formative în cadrul procesului de învăţămînt capabile să dezvolte forţele de cunoaştere, gîndirea creatoare, puterea de sinteză şi analiză, activitatea independentă a elevilor. Este subliniată necesitatea selecţionării judicioase a cunoştinţelor, a bagajului de informaţii, ce urmează a fi însuşite de elevi.

Specialiştii în problemele de învăţămînt, profesorii sînt preocupaţi de a găsi căi şi soluţii noi care să sporească randamentul activităţii desfăşurate prin intermediul şcolii.

Educaţia fizică nu a rămas nici ea în afara acestor preocupări. Necesitatea aplicării unor măsuri dinamizante este mai acută aici decît la alte obiecte de învăţămînt.

Sarcinile sociale ale acestei activităţi — în prezent unanim recunoscute şi apreciate — au crescut ca importanţă şi complexitate, avînd în vedere consecinţele activităţii sedentare, dezechilibrul creat între activitatea fizică şi intelectuală datorită solicitărilor unilaterale, care obligă la lărgirea acţiunilor de destindere, la sporirea influenţelor îndreptate spre fortificarea organismului, spre combaterea efectelor muncii unilaterale.

Tineretul este mult mai expus efectelor nocive amintite, activitatea şcolară avînd din acest punct de vedere un pronunţat caracter unilateral. La nivelul şcolii, sarcinile

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 23

sociale ale educației fizice — înțelese în această viziune lărgită specifică societății contemporane — pot fi înfăptuite în condițiile creșterii cantității și calității influențelor exercitate, în mod organizat, pentru dezvoltarea și pregătirea fizică a elevilor. În același timp, tineretul trebuie înzestrat cu informațiile, deprinderile și obișnuințele necesare folosirii exercițiului fizic ca mijloc de recreere și reconfortare, ca mijloc de conservare și perfecționare a potențialului biologic.

Una din principalele căi prin care se pot realiza obiectivele amintite constă în sporirea randamentului activității de educație fizică prin creșterea eficienței lecției.

Ce trebuie să înțelegem prin eficiența lecției de educație fizică? Care sînt elementele pe baza cărora ea poate fi apreciată?

Prin eficiență înțelegem măsura în care lecția reușește să asigure cadrul adecvat pentru ca educația fizică — ca disciplină de învățămînt — să-și îndeplinească funcția socială proprie — într-un anumit sens specializată: întărirea sănătății și perfecționarea pregătirii fizice a elevilor.

Ca disciplină de învățămînt, educația fizică are sarcini instructiv-educative specifice, deosebite de ale celorlalte discipline. Menționăm faptul că educația fizică este singura disciplină din planul de învățămînt care acționează, în principal, asupra naturii biologice, asupra dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor. Celelalte discipline își orientează influențele asupra altor factori componenți ai educației comuniste — educația intelectuală, morală, etică etc.

Elementele principale asupra cărora profesorul trebuie să acționeze pentru a perfecționa gradul de pregătire fizică generală — principalul obiectiv al educației fizice școlare, sînt deprinderile, priceperile și calitățile motrice. O dată cu perfecționarea acestora crește și gradul de adaptare a organismului la efort, se îmbunătățește activitatea principalelor funcțiuni, care susțin activitatea motrică, se ameliorează starea generală de sănătate, crește capacitatea de muncă a organismului.

Deci, o primă subliniere, eficiența lecției — *eficiența întregului sistem de lecții* — trebuie făcută după bagajul motric al elevilor: numărul și diversitatea deprinderilor de mișcare; valoarea atinsă în dezvoltarea și perfecționarea deprinderilor și calităților motrice. *În legătură cu acest punct de vedere, privind înțelegerea eficienței lecției de educație fizică, se pot face numeroase obiecțiuni, se pot formula rezerve. În cadrul lecției de educație fizică, profesorul urmărește rezolvarea unor obiective cu implicații instructiv-educative mult mai largi. Aprecierea lecției aproape în exclusivitate pe baza influențelor de natură fiziologică nu înseamnă că celelalte obiective nu sînt prezente și nu stau în atenția profesorului de educație fizică. Influențele de natură intelectuală, afectivă, moral-volitivă, cîntăresc și ele, la fel de mult, atunci cînd se apreciază valoarea unei lecții. Lecția reprezintă un proces pedagogic complex. Bine organizată, orientate just influențele exercitate în cadrul ei, se va asigura cadrul adecvat pentru exercitarea unor influențe educative largi, care pot contribui la educarea calităților morale și de voință, la dezvoltarea forțelor și capacităților intelectuale ale elevilor.*

Exercițiul fizic — principalul mijloc de instruire și educare al educației fizice — nu cuprinde cu anticipație atributele influențelor morale, intelectuale etc. El poate însă declanșa astfel de influențe dacă îi este asigurat climatul educativ, cadrul organizatoric adecvat. Acestea sînt consecința intervenției profesorului și a colectivului, consecința numeroaselor relații interpersonale ce se realizează în timpul desfășurării lecțiilor, în timpul activității practice la care participă colectivul de elevi. În aprecierea influențelor prezente în lecția de educație fizică, trebuie luată în considerare și una dintre principalele legi de dezvoltare a organismului — unitatea funcțională a acestuia, interacțiunea dintre sisteme, organe și funcțiuni.

Limitarea elementelor pe baza cărora apreciem eficiența lecției, doar la cele amintite, se datorește și faptului că deocamdată nu avem la îndemînă metode de investigații specializate, cu ajutorul cărora să se poată evidenția, în mod obiectiv rezultatele întregii game de influențe prezente în lecție.

Trecînd la concretizarea criteriilor pe baza cărora se poate aprecia eficiența lecției de educație fizică (verificate în activitatea practică) considerăm că acestea sînt următoarele:

— numărul de repetări (pentru fiecare exercițiu în parte);

— durata și intensitatea unor exerciții și grupe de exerciții;

— durata de timp în care se asigură elevului o participare activă în desfășurarea acțiunilor motrice (timpul efectiv de lucru);

— varietatea exercițiilor folosite.

Numărul de repetări *are un rol important în aprecierea activității desfășurate în scopul formării și perfecționării priceperilor și deprinderilor de mișcare și în legătură*

cu prelucrarea selectivă a aparatului locomotor (dezvoltarea forței, suplețiii și mobilității principalelor grupe musculare și segmente).

Durata și intensitatea unor exerciții *și* grupe de exerciții, *cu orientare precisă pentru realizarea temelor lecției, are importanță în aprecierea valorii activității orientate spre lărgirea și perfecționarea bagajului motric al elevilor — calități, priceperi și deprinderi de mișcare.*

Timpul efectiv de lucru *joacă un rol important în perfecționarea mecanismelor de adaptare a principalelor funcțiuni ale organismului la efort, în mărirea rezistenței generale și a capacității de lucru a organismului.*

Varietatea exercițiilor folosite *în cadrul lecției, dar mai ales pe parcursul unui întreg sistem de lecții, va determina sporirea valorii instructiv-educative a activității, prin modificarea rațională a stimulilor folosiți pentru formarea deprinderilor și dezvoltarea calităților motrice.*

În continuare, pe baza criteriilor amintite, fără a ne opri asupra tehnicii întrebuințate, vom folosi unele date obținute prin înregistrări făcute la lecțiile asistate, pentru a prezenta nivelul la care se situează — în pofida eforturilor ce se fac și a unor rezultate meritorii — eficiența multor lecții dintre cele investigate. De asemenea, vom încerca să prezentăm principalele cauze care fac ca lecțiile de educație fizică să nu se situeze la nivelul exigențelor actuale.

Ce ne arată înregistrările?

— Cele 50 de minute, stabilite ca durată a lecției, nu sînt folosite judicios (se înregistrează încă mulți „timpi neproductivi" datorită slabei pregătiri și organizări a lecției).

— Numărul de repetări folosit pentru exercițiile stabilite este total insuficient pentru a se obține rezultatul dorit.

— Timpul efectiv de lucru, care se obține în lecție, nu poate asigura nivelul de solicitare la efort capabil să determine reacții și influențe stimulatorii, care să îmbunătățească activitatea principalelor funcțiuni.

— Efortul, și în special dinamica lui, se repartizează defectuos în cadrul lecției, pe părțile și momentele acesteia.

Cîteva exemple

Am întîlnit situații în care elevii au lucrat efectiv, pe parcursul unei lecții, sub 2 minute. În cazurile cînd s-a înregistrat o medie de lucru cu o durată de timp mai ridicată (cazuri majoritare), gradul de solicitare la efort — principalul factor de progres în creșterea nivelului de pregătire fizică — a fost minim, deoarece această durată (aparent mai însemnată) s-a obținut în contul unor exerciții cu intensitate scăzută (mers în cadență și mers cu teme — 4—5 minute); exerciții de relaxare — 2—3 minute; și alte exerciții lipsite de dinamism.

De asemenea, s-au găsit situații în care în partea fundamentală elevii au lucrat 17 sec! (două repetări ale alergării de viteză) și foarte multe altele în care durata lucrului efectiv în această parte a lecției a atins valori între 1—2 minute. În aceste condiții, este evident că nu poate fi vorba despre o concepție clară în legătură cu dinamica efortului și cu sarcinile instructiv-educative permanente ale lecției — formarea deprinderilor, dezvoltarea calităților fizice.

Așa de exemplu, pentru formarea deprinderilor de mișcare, într-o lecție desfășurată la Liceul nr. 2 din Năsăud s-au folosit 2 repetări (la săritura în lungime) cu o durată de 5 secunde. La Liceul pedagogic din Iași, profesoara a prezentat la locul de lucru 12 greutăți; dar soneria a surprins-o, înainte ca mai mult de 7 eleve din clasă să realizeze cîte o singură aruncare.

Comparativ cu această situație vrem să vă prezentăm cîteva date dintr-o lecție desfășurată la clasa a V-a la Liceul pedagogic din Buzău, avînd aceleași teme ca și în cazul Liceului de la Năsăud. Printr-o bună organizare s-a reușit să se asigure, în medie, 10 repetări la săritura în lungime și 30 de aruncări cu mingea de oină. Timpul efectiv de lucru în această lecție, 14 minute 30 de secunde, a fost realizat în contul unor exerciții dinamice, dintre care alergarea (diferite variante) a durat 8 minute, pasul săltat 1 minut și pasul sărit 2 minute.

Care sînt cauzele care determină eficiența scăzută a lecției de educație fizică?

1) În primul rînd, stabilirea și planificarea defectuoasă a temelor (în unele cazuri, lipsa de orientare în înțelegerea acestei noțiuni). Temele se stabilesc fără a ține seama de baza materială (teren, sală, inventar) de care dispune școala, și de cerința

imperioasă, hotărîtoare, ca în fiecare lecție să se asigure volumul și intensitatea de lucru necesare pentru perfecționarea organismului, numărul optim de repetări pentru toate exercițiile și în mod deosebit pentru acelea orientate spre lărgirea și perfecționarea bagajului motric al elevilor. Nu se folosesc temele suplimentare care contribuie la angrenarea în activitatea pe o durată de timp mai lungă a întregului efectiv de elevi din clasă. Această angrenare este mai necesară în acele situații cînd din cauza bazei materiale sărace, elevilor le revine rar rîndul la execuții. Temele suplimentare pot fi folosite și în scopul asigurării unui nivel de solicitare la efort corespunzător, atunci cînd cele de bază, prin natura lor, pot realiza această cerință. Se pot introduce ca teme suplimentare alergarea, ștafete cu elemente de alergare, sărituri sau alte acțiuni motrice dinamice.

2) Alegerea exercițiilor, stabilirea formațiilor de lucru și valorificarea judicioasă a spațiului de lucru și a bazei materiale constituie în general, o altă sursă de cauze, frecvent întîlnite, care fac ca randamentul în lecție să nu se situeze la valoarea dorită. Se manifestă predilecție pentru exerciții și formații clasice, în detrimentul utilizării unor mijloace cît mai variate cu efecte complexe și a unui mod de ogranizare a activității mai diversificat — pe grupe și subgrupe — care ar permite atît folosirea inventarului și a bazelor sportive existente, cît și asigurarea unui număr sporit de repetări și angrenarea elevilor în activitate pe o durată de timp mai lungă.

3) Altă sursă largă de cauze, nu mai puțin importante, este alimentată de metodica conducerii lecțiilor: comenzi și explicații lipsite de precizie (uneori greșite), care obligă la reveniri, la explicații suplimentare pentru a se preciza ce au de făcut elevii: abuzul sau lipsa, demonstrației, pauzele și întreruperile nejustificate, manevre și formații complicate inutile; material didactic nepregătit (mingi dezumflate, materiale care se aduc la locul de desfășurare al activității în timpul lecției etc.).

Acestea, la care se mai pot adăuga și întîrzierile elevilor și ale profesorului, sînt doar cîteva din sursele care fac ca „timpul să se scurgă printre degete", să fie simțitor diminuat în dauna rezolvării sarcinilor educației fizice, care fac ca randamentul activității de educație fizică în școală să nu se situeze la nivelul dorit.

★

Am evidențiat o parte dintre elementele pe baza cărora se poate aprecia valoarea lecției de educație fizică, eficiența ei. Noi considerăm că prin intermediul lor ne putem face o imagine mai exactă despre activitatea desfășurată de profesor și elevi, pe linia realizării sarcinilor educației fizice. Desigur, o serie de aspecte importante din lecție nu am reușit să le precizăm. Avem convingerea că și pentru acestea se vor găsi (existînd preocupare în acest sens) criterii obiective pentru a determina prezența lor în lecție și valoarea influențelor exercitate în legătură cu împlinirea personalității elevului.

Prof. ERWIN WILK

Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S.

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN SATUL BUCIUMI

Trăim într-o epocă de mari transformări, în care progresele înregistrate în toate domeniile de activitate aproape că nu cunosc limite.

Acestor realizări pe planul dezvoltării şi perfecţionării bazei tehnico-materiale şi a unei pregătiri intelecutale fără precedent, le este proprie şi o continuă îmbunătăţire a metodelor şi mijloacelor de întărire a sănătăţii, de destindere şi refacere a oamenilor, pentru a face faţă solicitărilor intense ale vieţii cotidiene.

Nu întîmplător forurile competente, dar şi specialiştii din cele mai diferite domenii de activitate sînt tot mai mult preocupaţi de a găsi forme noi, capabile să ducă la compensări şi refaceri ale uzurilor provocate organismului de către procesul muncii, de mediul înconjurător (zgomote, intoxicarea aerului etc.) şi de către preocupările intelectuale multilaterale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 27

În această direcție, un rol deosebit îi revine educației fizice și sportului, care contribuie în mod curent la realizarea acestor deziderate. Eforturile noastre se concentrează asupra ridicării nivelului de practicare a exercițiilor fizice și a sportului de către cît mai mulți oameni ai muncii de la orașe și sate. Astfel, mărindu-se în mod substanțial indicii de dezvoltare și pregătire fizică a tinerei generații, starea sănătății populației se va îmbunătăți evident.

Recentele hotărîri ale C.C. al P.C.R., ale Consiliului de Miniștri, privind activitatea de educație fizică și sport, puse în practică, vor contribui la redresarea unor rămîneri în urmă în această direcție, mai ales în mediul rural, în care trăiește majoritatea populației țării noastre.

În statul nostru socialist, datorită socializării agriculturii — strîns legată de industrializare, mecanizare și chimizare — muncile grele la care erau supuși copiii și care se desfășurau în detrimentul învățăturii și al dezvoltării lor fizice și psihice au fost lichidate.

Plecînd de la aceste realități noi, educației fizice și sportului îi revin sarcini de mare răspundere, rolul ei crescînd substanțial în vederea educării și formării unei generații sănătoase, armonios dezvoltată, apță să facă față noilor cerințe ale statului nostru socialist.

Cercetarea întreprinsă de echipa monografică — multidisciplinară — a fost efectuată după conceptul realizat de ilustrul profesor român, Dimitrie Gusti, în vederea elucidării multiplelor aspecte și probleme pe care le prezintă viața actuală în satele noastre. Echipa monografică, din care am avut onoarea să fac parte și care a cuprins etnografi, economiști, medici, profesori de sociologie, psihologie și educație fizică, ingineri agronomi, geografi, folcloriști etc. sprijinită cu amabilitate de autoritățile locale și de localnici, a cules datele în satul BUCIUMI, între 7 octombrie și 1 decembrie 1968.

Satul Buciumi, veche așezare dacică — în vecinătatea căreia a existat un castru roman ale cărui ruine stau mărturie — este așezat pe malurile rîului Agriș, într-o regiune deluroasă, străjuită de vîrfurile Mezeșului și Poicului.

Strămoșii „buciumenilor" de astăzi, au rezistat încercărilor nenumărate de-a lungul veacurilor, păstrînd datini și obiceiuri străvechi, pe alocuri în cadrul acestor datini, brodîndu-se și elemente ale naționalităților conlocuitoare.

În lucrarea de față vom aborda numai problema interpretării datelor pe care le-am obținut din măsurătorile efectuate pe elevii claselor I—VIII ale școlii generale din satul în care am efectuat cercetările.

1. OBIECTIVELE URMĂRITE AU FOST URMĂTOARELE:

a. cercetarea formelor de practicare a exercițiilor fizice și sportului de către copiii de diferite categorii de vîrstă, cunoașterea interesului și preferințelor lor în această direcție;

b. înregistrarea datelor de dezvoltare fizică și deprinderi motrice din care să rezulte efectele aplicării acestor forme;

c. studierea interesului manifestat de copii față de activitatea sportivă în general și cea realizată la nivelul satului, în particular;

d. cercetarea bazei materiale și a inventarului existent pentru această activitate.

2. METODELE DE LUCRU FOLOSITE AU FOST URMĂTOARELE:

a. efectuarea vizitei medicale a elevilor claselor I—VIII;

b. trecerea unor probe de control cu elevii claselor V—VIII;

c. interviuri cu elevii, cadrele didactice și reprezentanții organelor locale;

d. culegerea jocurilor de mișcare (ludice) practicate în satul respectiv de către copii.

Școala generală din satul Buciumi dispune de două localuri separate (pentru clasele I—IV și pentru clasele V—VIII), cu o distanță de 200 m între ele, fiecare avînd cîte o curte spațioasă, corespunzătoare cerințelor pedagogice. Sălile de curs sînt igienice, încăpătoare, cu mobilier adecvat, ca și cancelaria și secretariatul școlii.

3. INTERPRETAREA DATELOR

A. Date antropometrice

Vizita medicală organizată cu sprijinul cadrelor didactice și a personalului sanitar local, precum și cu patru medici și o caravană microradiografică din Zalău a

recoltat **date antropometrice** de la un număr de 385 de elevi dintre care 194 de băieţi şi 191 de fete (tabelul nr. 1 şi 2).

Tabelul nr. 1

DATE ANTROPOMETRICE
BĂIEŢI

Categoria de vîrstă	Nr. cazuri	Talia				Greutatea				Spirometria				Dinamometria stg.				Dinamometria dr.			
		Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.
		Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.		
7-8	30	109	129	119		17	27	22,7		1.000	1.900	1463		7	15	11,9		6	16	11,8	
					8cm				2.400				270				2,1				2,4
8-9	15	116	136	127		18	29	25,1		0.900	2.500	1733		11	19	14		10	18	14,2	
					3cm				1.900				17				0,1				0,5
9-10	22	121	143	130		19	33	27		1.200	2.300	1750		10	18	14,1		10	19	14,7	
					5cm				3.000				503				2,5				2,8
10-11	13	126	146	135		25	34	30		1.600	2.400	2253		10	27	16,6		12	24	17,5	
					3cm				0.900				115				1,4				0,8
11-12	32	119	151	138		21	41	30,9		1.400	3.200	2368		10	26	18		12	26	18,3	
					5cm				2.600				124				2,4				3
12-13	27	130	157	143		28	42	33,5		1.900	3.100	2492		15	26	20,4		16	29	21,3	
					5cm				4.900				204				2,6				3,3
13-14	26	137	162	148		28	52	38,4		1.700	4.000	2696		11	31	23		18	40	24,6	
					3cm				4.400				318				2,9				2,2
14-15	27	138	170	151		32	60	42,8		2.200	4.400	3014		5	42	25,9		16	39	26,8	

Tabelul nr. 2

DATE ANTROPOMETRICE
FETE

Categoria de vîrstă	Nr. cazuri	Talia				Greutatea				Spirometria				Dinamometria stg.				Dinamometria dr.			
		Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.
		Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.		
7-8	16	113	126	120		18	27	22,2		0.900	1.700	1287		8	15	10,8		6	13	10,1	
					3cm				1.400				138				-0,9				0,6
8-9	20	114	137	123		19	31	23,6		1.200	1.900	1425		6	13	9,9		6	14	10,7	
					5cm				2.700				113				+2,4				2,2
9-10	21	120	142	128		20	44	26,3		1.100	2.200	1538		8	17	12,3		8	17	12,9	
					6cm				2.500				233				+0,8				1,9
10-11	21	130	144	134		23	37	28,8		1.000	2.200	1771		8	16	13,1		8	22	14,8	
					5cm				3.400				252				+2,2				1,6
11-12	26	123	153	139		25	44	32,2		1.100	2.700	2023		10	24	15,3		8	25	16,4	
					8cm				4.500				406				+4,7				3,9
12-13	31	136	157	147		28	52	36,7		1.800	3.300	2429		10	34	20		15	32	20,3	
					4cm				5.200				183				+3				4,1
13-14	32	139	164	151		27	72	41,9		1.900	3.900	2612		14	32	23		19	32	24,4	
					5cm				4.400				330				+2,9				1,6
14-15	23	144	170	156		36	59	46,3		1.400	4.700	2943		16	32	25,9		16	33	26	

Prezentăm o serie de rezultate ale măsurătorilor antropometrice.

Media taliei copiilor de 11 ani a fost mai mare cu 19 cm (119 cm — 138 cm) decît a celor de 7 ani (la băieţi) şi tot cu 19 cm la fete (120—139), iar între copiii de 12 şi 15 ani diferenţa medie a fost de 13 cm la băieţi (138—151) şi de 17 cm la fete (139—156). Se constată o perioadă de creştere mai accentuată între 7—8 ani la băieţi, iar la fete între 11—12 ani.

Media de greutate a fost mai mare la copiii de 11 ani față de cei de 7 ani cu 8,2 kg la băieți (22,7—30,9 kg) și cu 10 kg la fete (22,2—32,2 kg), iar la categoria 12—15 ani cu 11,9 kg la băieți (30,9—42,8 kg) și cu 14,1 kg la fete (32,2—46,3 kg). Se observă un spor al greutății mai accentuat între 12—13 ani, atît la băieți cît și la fete.

Capacitatea vitală a fost înregistrată cu un spirometru cu aer de tip japonez. Pe baza datelor culese s-a constatat o creștere a capacității vitale la băieți între 9—10 ani, iar la fete între 11—12 ani.

Forța flexorilor mîinilor a fost înregistrată separat, cu un dinamometru de tip japonez. S-au constatat următoarele diferențe :

$\frac{6{,}1 \text{ stg.}}{6{,}5 \text{ dr.}}$ adică între $\frac{11{,}9 - 18 \text{ stg.}}{11{,}8 - 18{,}3 \text{ dr.}}$ (la băieți) și

$\frac{5{,}4 \text{ stg.}}{6{,}3 \text{ dr.}}$ adică între $\frac{10{,}8 - 15{,}3 \text{ stg.}}{10{,}1 - 16{,}4 \text{ dr.}}$ (la fete) între grupele de 7—11 ani

și de $\frac{7{,}9 \text{ stg.}}{8{,}5 \text{ dr.}}$ (la băieți) și $\frac{10{,}6 \text{ stg.}}{9{,}6 \text{ dr.}}$ (la fete) între grupele de 12—15 ani.

Rezultatele înregistrate demonstrează o creștere a forței flexorilor mîinilor, mai ales la fete, în perioada 12—15 ani cînd, atît fetele cît și băieții, ajută mai efectiv în treburile gospodăriei.

Analizînd datele antropometrice pe ani întregi de vîrstă cronologică, am constatat următoarele :

a. în cadrul diferitelor categorii de vîrstă există perioade în care parametrii înregistrați în ansamblul lor cunosc o dezvoltare mai accentuată, așa cum ar fi între 12—15 ani la băieți și 10—13 ani la fete ;

b. talia crește mai ales în perioada 7—8 ani la băieți și între 11—12 ani la fete ;

c. sporul greutății devine mai evident după vîrsta de 13 ani la băieți, iar la fete după vîrsta de 12 ani ;

d. capacitatea vitală înregistrează valori mai ridicate între 10—14 ani la băieți și între 11—12 ani la fete ;

e. forța flexorilor mîinilor se dezvoltă la băieți și la fete mai ales după vîrsta de 12 ani.

Comparînd aceste date cu cele culese de alți autori (I. Mihăilă — 1938, I. M. Nestor — 1938, A. N. Ionescu — D. Mazilu — 1968) din mediul rural sau urban constatăm că datele culese în satul Buciumi cuprind valori superioare la toți parametrii înregistrați. Aceste creșteri se datorează pe de o parte condițiilor noi create (hrană, condiții de trai etc.), iar pe de altă parte fenomenului „accelerației".

B. Probele de control fizice

În vederea obținerii unor performanțe care să reflecte în mod obiectiv calitățile fizice am căutat să alegem probe cît mai apropiate de mișcările naturale ale copiilor. Alergarea, săritura și aruncarea sînt exerciții pe care copiii le execută zilnic în joaca lor. Am inclus și o probă simplă de îndemînare pentru a vedea în ce măsură există o concordanță între dezvoltarea fizică și cea intelectuală. Această probă a fost examinată în mod amănunțit de specialiști.

Elevii claselor V—VIII au fost supuși următoarelor probe :

a. alergare de viteză — 30 m plat — cu start din picioare ;

b. săritura în lungime de pe loc (măsurată în cm) ;

c. aruncarea mingii de oină cu elan ;

d. tracțiuni în brațe, din poziția atîrnat la bara fixă ;

e. aruncarea mingii de oină la țintă fixă — într-un stîlp de 2,30 m înălțime și 20 cm lățime, de la o distanță de 10 m (5 încercări).

Probele de control au fost efectuate în curtea școlii fără amenajări speciale, elevii fiind în îmbrăcăminte de stradă.

Rezultatele înregistrate pe clase (separat pentru băieți și fete) sînt calculate și incluse în tabelele nr. 3 și 4.

La aceste grupe de vîrstă (clasele V—VIII) s-a constatat o creștere de 23 cm la săritura în lungime băieți și doar de 7 cm la fete ; la proba de alergare s-a înre-

Tabelul nr. 3

REZULTATELE PROBELOR FIZICE

BĂIEȚI

Clasa	Nr. cazuri	Alergare-30 m. plat îmbrăcat (sec.)				Săritură în lungime de pe loc (m.)				Aruncarea mingii de oină la dist. cu elan (m)				Tracțiuni în brațe la bară fixă (nr.)				Arunc. mingii de oină la țintă fixă - 5 arunc. dist. 10 m. stîlp 20 cm. lățime 2,30 m. înălț. (pct.)			
		Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.
		Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.		
V A+B	25	5"5/10	6"4/10	5"8/10		1,03	1,70	1,36		13	37	23,7		0	5	2,5		0	5	24%	
														64 pct.				30 pct.			
VI A+B	32	5"	6"4/10	5"6/10	+2/10	1,16	1,76	1,47	+0,11	11	39	25,2	+1,5	0	10	2,5	0	0	4	34,37%	+10,37%
														83 pct.				55 pct.			
VII A+B	26	5"	7"6/10	5"8/10	-2/10	1,21	1,72	1,49	+0,02	16	41	27,1	+1,9	0	8	3	+0,5	0	3	23,07%	-11,30%
														78 pct.				30 pct.			
VIII A+B	25	4"6/10	6"3/10	5"5/10	+3/10	1,02	1,95	1,59	+0,10	19	44	32,8	+5,7	0	7	2,7	-0,3	0	5	38,40%	+5,33%
														69 pct.				48 pct.			

gistrat un progres de 3 zecimi de secundă, la ambele sexe (creșterile sînt calculate între elevii clasei a VIII-a față de cei din clasa a V-a).

Forța de tracțiune a brațelor nu crește în concordanță cu sporul greutății corporale, fiind în ușoară descreștere în raport cu vîrsta, ca urmare a disproporției care se amplifică între greutatea corpului și forța brațelor.

Singurul parametru care înregistrează un salt calitativ mai ridicat este îndemînarea. Aceasta demonstrează paralelismul între dezvoltarea fizică și cea intelectuală la ambele sexe și, în același timp, însușirea experienței motrice a copiilor.

Dacă aceste date (ale dezvoltării fizice și motrice) în ansamblul lor sînt de un nivel satisfăcător, procesul instructiv-educativ privind activitatea de educație fizică și sport în cadrul școlii generale din satul Buciumi nu satisface exigențele etapei actuale.

Tabelul nr. 4

REZULTATELE PROBELOR FIZICE

FETE

Clasa	Nr. cazuri	Alergare-30 m. plat îmbrăcat (sec.)				Săritură în lungime de pe loc (m.)				Aruncarea mingii de oină la dist. cu elan (m)				Tracțiuni în brațe la bară fixă (nr.)				Arunc. mingii de oină la țintă fixă - 5 arunc. dist. 10 m. stîlp 20 cm. lățime 2,30 m. înălț. (pct.)			
		Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.	Valorile		Media	Dif.
		Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.			Min.	Max.		
V A+B	26	5"1/10	6"8/10	6"		1,01	1,62	1,26		10	27	16,6		0	5	0,900		0	3	16,92%	
														24 pct.				24 pct.			
VI A+B	29	5"1/10	6"9/10	6"		1,02	1,60	1,21	-0,05	12	26	17,7	+1,1	0	1	0,068	-0,832	0	3	18,62%	+1,70%
														2 pct.				27 pct.			
VII A+B	31	5"2/10	6"9/10	5"7/10	+3/10	1,00	1,70	1,28	+0,07	13	24	19,1	+1,4	0	3	0,800	+0,772	0	3	20%	+1,38%
														25 pct.				31 pct.			
VIII A+B	22	5"1/10	6"5/10	5"7/10		0,95	1,54	1,28	0	15	32	22,2	+3,1	0	5	0,450	-0,350	0	3	22,72%	+2,72%
														10 pct.				25 pct.			

Valorile acestor date sînt mai mult rezultatul experienței motrice a copiilor, al influenței mediului înconjurător. Datele vor putea fi substanțial ameliorate în măsura în care procesul instructiv-educativ în școală va fi îmbunătățit.

La data înregistrării investigațiilor (după o lună de la începutul activității școlare), cu toate că există o catedră completă de educație fizică — 20 de ore săptămînal — nu se ținuseră decît unele ore răslețe. Postul fiind vacant, orele erau suplinite de către profesorii de alte specialități care erau liberi în orele respective și, în majoritatea cazurilor, foloseau orele pentru specialitatea lor. La școală n-am putut găsi nici măcar programa de studii pentru educație fizică pe anul școlar în curs.

Baza materială este foarte bună pentru desfășurarea activității. Școala dispune de o curte spațioasă, cu stîlpi și plasă de volei, panouri și coșuri de baschet, portic de gimnastică cu prăjini, bară fixă și suporți pentru paralele (fără bare).

Amenajările din incinta curții au fost realizate sub îndrumarea profesoarei Maria Cerveni, care însă în anul 1966 s-a transferat la Oradea. În perioada în care a funcționat aici, ea reușise să antreneze echipe de volei, handbal și fotbal care au ocupat locuri fruntașe pe județ.

În magazia școlii s-au găsit cîte o minge de volei, baschet, handbal și fotbal (în bună stare) și o minge de oină deteriorată.

La marginea satului, la aproximativ 3 km de școală, se găsește și un teren cu gazon natural prevăzut cu porți de fotbal.

La acestea se adaugă pantele și rîul din imediata apropiere a satului care permit practicarea tuturor sporturilor de iarnă în bune condițiuni, precum și peisajul minunat care îmbie la plimbări și excursii.

Nu există nici o îndoială că acești copii sînt dornici să participe la activități sportive. Ne-au dovedit-o cu prisosință în perioada de o lună cît a durat cercetarea. I-am însoțit în hoinărelile lor la castrul roman, la joaca prin grădini, livezi, prin albia rîului și chiar pe terenul de fotbal. Dar, din păcate, din lipsa unui cadru didactic, aceste activități aveau loc în mod neorganizat.

Cîtă strădanie, cîtă voință au depus copiii pentru a obține rezultate cît mai bune în cadrul probelor de control! Spiritul de întrecere a fost în permanență prezent: „Cînd mai facem un asemenea concurs?" „Nu ne întrecem și cu colegii din celelalte clase?", erau întrebări la care trebuia să răspundem în mod curent.

Investigațiile noastre au avut loc în timpul desfășurării Jocurilor Olimpice de la Ciudad de Mexico. Deși existau multe televizoare în sat, mulți dintre copiii întrebați nu știau nimic despre acest mare eveniment sportiv internațional.

Cu ocazia efectuării probelor de control nu s-au înregistrat rezultate de talia unor campioni naționali de juniori, dar totuși... Fără nici o pregătire prealabilă, unii copii au realizat performanțe cu care ar putea fi selecționați în orice secție de atletism. De pildă, Mariana Bican (clasa a V-a): 5", 1/10 pe 30 m plat și 1,62 m la săritura în lungime de pe loc; Gheorghe Știrb (clasa a VI-a): 5" 3/10 la 30 m plat și 1,80 m la săritura în lungime de pe loc; Daniel Ciupe și Ion Blaj (clasa a VIII-a): 4" 6/10 și respectiv, 4" 8/10, 1,80 m la săritura în lungime de pe loc, 40 m și respectiv, 44 m la aruncarea mingii de oină cu elan (performanțe obținute de elevi în îmbrăcăminte de stradă) sînt rezultate care ar multumi pe orice antrenor de atletism.

Dorința de mișcare a copiilor se reflectă și în preocupările lor în timpul liber și al recreațiilor. Dintre jocurile mai frecvente pe care le-am găsit în activitatea recreativă a copiilor notăm „de-a huia", „de-a strigările" sau „de-a țiru" — un joc foarte asemănător cu oina. Acestea sînt jocuri care reclamă viteză în alergare și rezistență. Altele, cum ar fi „cada cu curechi", „ținghili-boanghili", „mi-am pierdut o batistuță" etc., îmbină mișcarea cu texte vorbite sau cîntate.

Din păcate, în afara activităților pionierești — în cadrul cărora se desfășoară jocuri și întreceri pe echipe cu caracter sportiv — timpul liber al elevilor este lăsat să se desfășoare la voia întîmplării, iar activitatea sportivă organizată în afara orelor de curs este cu totul insuficientă.

Lipsa unui proces de educație fizică condus cu competență se reflectă și într-o serie de deficiențe fizice constatate cu ocazia vizitei medicale cît și în slaba educație sanitară și de igienă personală a copiilor. Astfel, au fost semnalate 30 de cazuri de obezitate prin supraalimentare, 37 de cazuri de scapulae alatae, 42 de cifoscolioze, 40 de lordoze și 55 de cazuri de picior plat, deficiențe combinate de multe ori la același elev.

În timpul cercetării noastre (care a durat aproape două luni) am căutat să îndrumăm pe profesorii care au fost nominalizați să suplinească orele de educație

fizică, dîndu-le indicațiile necesare pentru a putea conduce în mod corespunzător lecțiile de educație fizică. Acestor suplinitori le-au fost transmise și o serie de cunoștințe privind întocmirea planurilor calendaristice și conspectele de lecții, trecerea normelor de control și aprecierea rezultatelor.

CONCLUZII

1. Datele somatometrice urmărite (talia și greutatea) înregistrează, la aceste vîrste, grafice neuniforme. De pildă, **talia** subiecților arată în perioada 7—8 ani (la băieți) și 11—12 ani (la fete) o creștere mult mai evidentă (3 cm) decît cea consemnată la celelalte vîrste. **Greutatea,** atît la băieți cît și la fete, înregistrează sporurile cele mai mari (4—5 kg) în perioada 13—15 ani, creșteri care se explică mai mult prin scăderea coeficientului de efort fizic sistematic, în regimul de viață cotidian al acestor copii.

2. Rezultatele probelor de control ne-au indicat niveluri mai scăzute în cazul deprinderilor care reclamă o oarecare pregătire tehnică, consecință firească a faptului că procesul de educație fizică nu a fost condus de un cadru didactic de specialitate, în ultimii doi ani.

3. Satul, în pofida prezenței unei baze materiale adecvate, nu cunoaște o activitate sportivă competițională a elevilor de aceste vîrste, aceasta, datorită faptului că în școală, copiii nu sînt grupați pe echipe și pe ramuri de sport, formă organizatorică menită să impulsioneze activitatea sportivă.

Este posibilă organizarea unor competiții (de sezon) între elevii școlilor din satele care se grupează la acest centru de comună.

4. Trebuie să se reamenajeze instalațiile sportive din curtea școlii care să fie completate cu un teren de handbal redus. De asemenea, să fie folosită sala căminului cultural pentru activitatea sportivă școlară din timpul iernii.

5. Este necesară organizarea unor cursuri de pregătire pentru profesorii de alte specialități, sau absolvenții de liceu care suplinesc orele de educație fizică, pentru ca ei să poată face față cerințelor.

6. Să se întreprindă un vast program de propagandă (atît pe linia școlii cît și a dispensarului medical din sat) privind igiena personală și educația sanitară a elevilor.

7. În cadrul dispensarului medical este necesar să existe un cadru calificat pentru gimnastica medicală, pentru ca astfel să se urmărească remedierea pe o scară cît mai largă a deficiențelor fizice înregistrate la copii.

8. Înființarea unei băi comunale ar fi foarte bine venită.

Prof. STELA RUSU

Centrul de cercetări al CNEFS

INFLUENŢE ALE UNOR FACTORI PSIHO-SOCIALI ASUPRA PREGĂTIRII SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Suportul psihic necesar neîntreruptei depăşiri biologice pe care o realizează performanţa sportivă constituie o problematică mai puţin cunoscută şi soluţionată. În procesul pedagogic de pregătire a performanţei ştim deocamdată mai bine **ce** trebuie să facem, decît **cui** aplicăm diferitele metode.

Este desigur un domeniu mai dificil, dar există încă multe posibilităţi nevalorificate.

În cunoaşterea fiecărui organism în parte, fiziologia, de exemplu, pornind de la datele generale furnizate de biologie şi antropologie în determinarea particularităţilor structurale şi funcţionale se opreşte şi asupra factorilor de mediu (naturali). De asemenea, psihicul individual, condiţionat biologic şi social-istoric, ca şi prin structura şi experienţa proprie, se determină şi prin însuşirile psihice proprii generaţiei actuale, mediului social contemporan. Acesta se formează adaptîndu-se şi adaptîndu-şi condiţiile social-culturale în care trăieşte.

Identificarea unor aspecte dominante ale mediului social, corelate cu fenomenele psihice provocate, oferă posibilitatea unui criteriu de cunoaştere în plus, necesar acţiunii pedagogice.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 34

Lucrarea de față încearcă să găsească cîteva posibilități de îmbunătățire a procesului de instruire pe baza cunoașterii mai apropiate a tendințelor de dezvoltare psihică a sportivilor, în funcție de aceste aspecte, care provin din mediul social. Deși aspectul economic direct, al nivelului de trai, s-ar fi cerut cercetat primul, **lucrarea pornește, deocamdată, de la reacțiile față de tendința dominantă a societății actuale spre „intelectualizare"**, care de fapt este determinată tot de dorința unei promovări sociale și, implicit, economice. Se știe că aceste condiții acționează și independent de conștiința fiecăruia își pun amprenta asupra dezvoltării și manifestării psihice individuale și colective. **Împrejurările formează oamenii, iar dezvoltarea individului este determinată de dezvoltarea tuturor celorlalți indivizi cu care se află în relații directe sau indirecte.**

Orientarea preocupărilor și a dezvoltării psihice are desigur repercusiuni, sub diferite forme, și asupra orientării, a posibilităților și rezultatelor pregătirii sportive. Cum se adaptează și cum folosește sportivul acest factor, într-o activitate de vîrf, în domeniul său strict particular ?

Prima parte a lucrării caută să stabilească și să verifice ecoul acestei caracteristici în activitatea sportivă, în special în rîndul sportivilor de performanță.

În partea a II-a — ca temă pentru anul viitor — se vor căuta și experimenta elemente de adaptare a procesului pedagogic de pregătire, la concluziile ivite.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

S-au folosit instrumentele proprii cercetării sociologice : ancheta prin chestionar, convorbirile, observația. Completarea chestionarelor s-a făcut fie direct de către sportivi, în grupuri mici, la locul de pregătire, după o prealabilă îndrumare, fie prin convorbiri individuale, în special cu elevii, unde înțelegerea era mai dificilă, precum și cu profesori sau antrenori, unde informațiile suplimentare erau foarte prețioase.

Au fost anchetați 123 de sportivi din loturile olimpice și republicane, dintre care 45 de maeștri ai sportului, iar restul — sportivi de categoria I. A fost necesar ca sportivele să fie scoase din numărul total al subiecților cercetați, deoarece prezentau caracteristici cu totul aparte. Paralel au fost anchetați 86 de elevi din secțiile de performanță ale școlilor sportive. S-au luat date de control din răspunsurile chestionarului privind timpul liber al unui lot martor de 150 de studenți din trei institute din capitală. De asemenea, un număr de 22 de antrenori și profesori au răspuns unor întrebări de verificare privind datele culese de la sportivi.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analiza datelor va fi prezentată în ordinea indicatorilor aleși :

1) Preocupări intelectuale în afara pregătirii sportive și în cadrul ei

— Din totalul celor 130 de subiecți, 17 au studii superioare (13,8 la sută), iar dintre cei 45 de maeștri ai sportului, proporția este de 22 la sută (10). Este un procent foarte mic, dar se observă că proporția crește o dată cu nivelul performanței.

— Dintre sportivii de categoria I, cei nesatisfăcuți de pregătirea profesională ce au realizat-o pînă în prezent reprezintă doar 24,30 la sută, iar dintre maeștri 30 la sută.

— Din rest, îngrijorător este faptul că 23 la sută au numai studii elementare.

— În timpul liber, în taberele de pregătire, 5,7 la sută doresc să învețe pentru a-și completa studiile, 43 la sută vor să facă lectură (oricum, o formă superioară de relaxare), iar restul de 51 la sută optează pentru forme de activități cultural-distractive, dintre care sînt cerute în proporție însemnată muzica, filmul, televizorul, excursiile.

Aceste solicitări selective dovedesc, totuși, că elementul cultural predomină în aspirațiile și nevoile sportivilor de a-și consuma timpul liber. **Deocamdată, în taberele de pregătire însă, aceste activități nu sînt organizate în măsură de a răspunde acestor cerințe.**

— Dintre elevii școlilor sportive, 12 la sută doresc să urmeze o carieră sportivă (antrenor, în final), 85 la sută alte profesiuni intelectuale și 3 la sută diverse. În prezent, în proporție de 66 la sută ei au o activitate extrașcolară, în afară de cea sportivă, care cuprinde 75 la sută cercuri și activități pur intelectuale (fizică, matematică, literatură) și 23 la sută cercuri artistice (muzică, dans, pictură).

— Antrenorii sînt de acord că receptivitatea intelectuală crește permanent și că în proporție de 60 la sută activitatea școlară o concurează pe cea sportivă ; distracțiile o concurează numai în proporție de 30 la sută.

În timpul liber al sportivilor, 68 la sută dintre antrenori recomandă activități instructive, iar 30 la sută activități distractive.

2) **Nivelul și natura pretențiilor față de pregătirea sportivă**

— În activitatea sportivă, dorința de a primi mai multe cunoștințe teoretice, din domeniul sportului, în general, sau al ramurii practicate, este reprezentată în proporție de 21 la sută. La nivelul maeștrilor sportului, această aspirație este reprezentată de un procent mai ridicat — 40 la sută.

Această pasivitate și automulțumirea intelectuală, exprimată de procentele amintite, constituie fără îndoială una dintre cauzele care frînează de multe ori obținerea marilor performanțe sportive.

— Fără a avea vreo legătură cu distincția care se face între sporturile individuale și cele colective, 55 la sută dintre sportivi optează pentru antrenamentul individualizat, 30 la sută pentru cel colectiv și 18 la sută pentru ambele forme, în funcție de situație și elemente.

Proporția de 55 la sută indică o personalitate conturată care își cunoaște posibilitățile, necesitățile și individualitatea, iar cei 18 la sută reprezintă de fapt „elita" care reușește să înțeleagă că și propria personalitate nu se poate desăvîrși decît *cu* și *prin* ceilalți, chiar dacă practică un sport individual.

— Sondînd opinia sportivilor și dorințele lor în ceea ce privește pregătirea pe care o efectuează, am ajuns la constatarea neașteptată că numai 27 la sută au capacitatea necesară de a le formula ; la elevii sportivi, proporția este de 60—70 la sută. Din cei 27 la sută care au personalitatea necesară expunerii unei păreri, aproape toți pot fi însă menționați cu idei valoroase de ordin etico-social și sportiv. De exemplu, doresc îmbunătățirea condițiilor de viață, a posibilităților de îmbinare a pregătirii sportive cu studiile, înțelegerea necesității vieții de familie, existența unei considerații sociale și chiar a unor forme juridice mai clare referitoare la activitatea sportivă și la sportivi. Dorințele privind direct activitatea sportivă sînt : îmbunătățirea ei cantitativă și calitativă în școală, obiectivitatea pe terenurile de sport, legătura mai strînsă în predarea educației fizice cu biomecanica și fiziologia, mărirea volumului cunoștințelor teoretice, individualizarea etc.

Antrenorii sînt în unanimitate de părere că nivelul intelectual și cultural influențează pozitiv performanța, că nivelul aspirațiilor intelectuale crește continuu. Dar, ei atribuie capacitatea de a avea o contribuție personală numai unei părți de 10—15 la sută dintre sportivii pe care-i antrenează, restul fiind deci o masă destul de pasivă, care execută aproape mecanic indicațiile primite. Evident, și acest aspect este puțin compatibil cu nevoile și exigențele performanței sportive actuale.

3) **Gradul de participare conștientă (sub aspect intelectual) al sportivilor la pregătirea la care sînt supuși**

— Participarea, în cunoștință de cauză, la sarcinile antrenamentului, se manifestă la 30 la sută dintre cazuri reprezentînd pe cei care posedă un fundament teoretic minim al activității pe care o desfășoară.

De altfel, acest lucru este ilustrat și în primul aliniat al indicatorului nr. 2.

Antrenorii recunosc că numărul sportivilor care caută explicații este destul de redus, că cea mai mare parte dintre ei nu manifestă dorința de a cunoaște și aprofunda sportul practicat, ceea ce contribuie la menținerea nivelului mediocru și explică de multe ori plafonarea.

CONCLUZII

1. Sportivii de performanță și pregătirea lor nu se încadrează suficient în ritmul dezvoltării intelectuale necesare oricărei performanțe sportive actuale, în orice domeniu, deși beneficiază de un ajutor științific substanțial.

2. Printr-o organizare și metodică de multe ori deficientă, sportivii români „neintegrați" din acest punct de vedere de mediul în care trăiesc și de aceea, în unele cazuri, „desconsiderarea" lor pe plan social provoacă complexe și necesitatea unei

manifestări compensative (nevoia de a epata, vedetismul, etc.). Desigur, acesta nu este un fenomen general, dar există într-o proporție care nu trebuie ignorată.

3. Nivelul performanței nu poate fi împins mult înainte fără o reconsiderare a metodicii și concepției de antrenament care trebuie să angreneze sportivul complet ca personalitate, deci și din punct de vedere intelectual.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. U.C.F.S., 1964.
2. EPURAN M. : Pregătirea psihologică pentru concurs, Ed. U.C.F S., 1966.
3. GALL E. : Intelectualitatea în viața socială, Ed. Științifică, 1961.
4. KANE I. E. : Personality and physical ability, Congresul internațional, Tokio, 1964.
5. LINTON E. : Fundamentul cultural al personalității, Ed. Științifică, 1968.
6. OGASAWARA K. : Evolution of Personality through Experiential Understanding, Congresul internațional, Tokio, 1964.
7. RUSU STELA : Unul din factorii antrenamentului sportiv, rev. Educație fizică și sport nr. 3, 1968.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. RENÉ DUDA
Dr. GABRIELA DUDA
Prof. MARIN SALAHUB

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE EDUCAŢIEI FIZICE ASUPRA DEZVOLTĂRII SOMATO-FIZIOMETRICE LA ELEVI

În cadrul medicinei preventive — care face parte integrantă din ansamblul de măsuri privind ocrotirea sănătăţii populaţiei tinere — un loc tot mai important îl ocupă educaţia fizică şi sportul.

Educaţia fizică a copiilor şi adolescenţilor, componentă a procesului instructiv-educativ din şcoli, influenţează în mod favorabil dezvoltarea fizică şi intelectuală, precum şi starea de sănătate a elevilor. Lecţiile de educaţie fizică constituie şi o formă de odihnă activă după munca intelectuală.

Se consideră că bazele educaţiei fizice trebuie puse la o vîrstă cît mai fragedă, deoarece în această perioadă — datorită plasticităţii funcţiilor sistemului nervos central şi uşurinţei de formare a conexiunilor reflex-condiţionate — se creează posibilităţi optime pentru formarea noilor deprinderi motorii. Lecţiile de educaţie fizică şi pregătire sportivă pot fi utile numai cu condiţia respectării unei serii de norme igienice şi de cerinţe care se referă la solicitarea fizică, regimul orelor, varietatea, corespondenţa între vîrstă şi particularităţile anatomo-fiziologice ale elevilor, precum şi la condiţiile exterioare în care se desfăşoară aceste lecţii. În acest sens, participarea medicului este obli-

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 38

gatorie și indispensabilă. Achizițiile din ultima perioadă ale științei creșterii — auxologia — arată o accentuare a dezvoltării copiilor, o „accelerare" a creșterii corpului, o intensificare a unor procese fiziologice ale copiilor și tinerilor, instalarea mai devreme a pubertății, o maturizare mai precoce a psihicului.

Obiectul pe care ni l-am propus în lucrarea de față este studiul comparativ al dezvoltării fizice, privită sub aspectul ei somatometric și fiziometric, la un lot de elevi care au practicat în mod suplimentar unele exerciții fizice și sporturi și la un alt lot, cuprinzînd elevi care s-au limitat la practicarea educației fizice conform programei analitice școlare.

În lotul de elevi-sportivi am inclus pe cei care au făcut parte din echipele reprezentative ale școlii la diferite sporturi și care au efectuat un program de pregătire fizică generală și specială suplimentară ; în lotul martor am inclus restul elevilor.

Mijloacele folosite în pregătirea elevilor sportivi au fost cele obișnuite (atletism, gimnastică și jocuri sportive, îndeosebi handbal). În lecțiile de antrenamente s-au făcut numeroase repetări de alergări pe distanțe scurte, alergări pe teren variat, nenumărate exerciții pregătitoare pentru săritura în lungime, săritura în înălțime și aruncarea greutății, iar la sfîrșitul lor s-au efectuat jocuri de handbal și baschet. Alegerea mijloacelor a fost orientată spre angrenarea tuturor grupelor musculare.

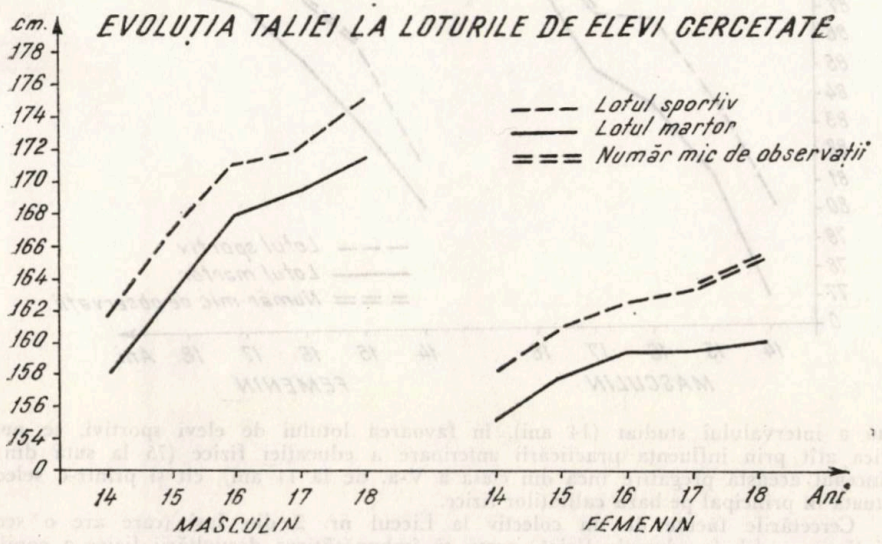
Cercetarea s-a efectuat la liceul din orașul Siret, județul Suceava și a constat din efectuarea în cursul anilor 1959—1964, la toți elevii din clasele a VIII-a — a XI-a, a unor măsurători somatometrice (talia, greutatea, perimetrul toracic) și a unor determinări fiziometrice (frecvența cardiacă, capacitatea vitală). Măsurătorile și determinările au fost efectuate asupra a 582 de elevi (224 de băieți și 358 fete), fiind repetate an de an în toată perioada studiilor medii. Datele obținute au fost prelucrate în funcție de sex și vîrstă (între 14 și 18 ani inclusiv). Lotul de subiecți sportivi a fost alcătuit din 59 de elevi (40 băieți și 9 fete) reprezentînd 10,1 la sută din totalul elevilor cercetați (sportivi și martori). Măsurătorile au fost efectuate în condițiile impuse de regulile tehnice generale. Studiul nostru a fost deci o cercetare longitudinală, urmărind dezvoltarea somato-fiziometrică în dinamica ei, la aceleași loturi de elevi.

REZULTATELE CERCETĂRII

I. Date somatometrice

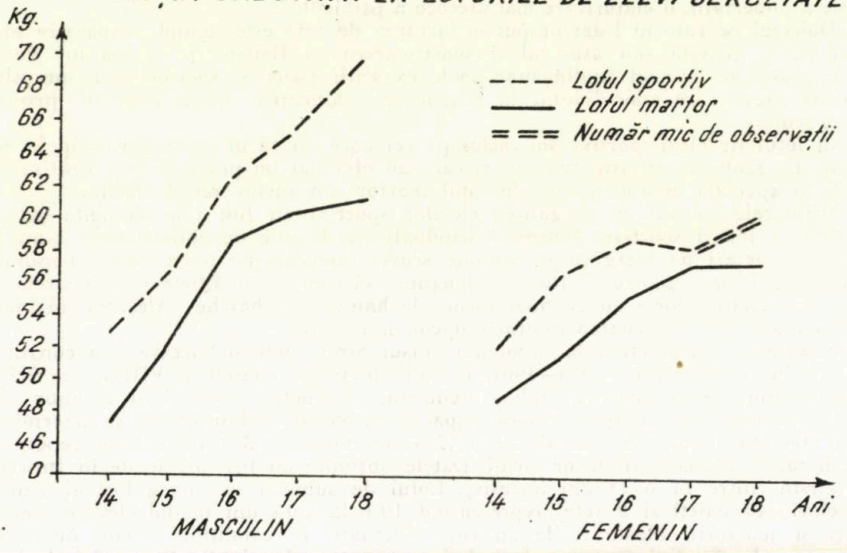
În evoluția curbelor, pe vîrste, a celor trei indicatori studiați (talia, greutatea, perimetrul toracic) se constată în mod pregnant o dezvoltare net superioară a lotului de elevi-sportivi (graficele nr. 1—3). Faptul că decalajul se remarcă încă de la prima

Graficul nr. 1



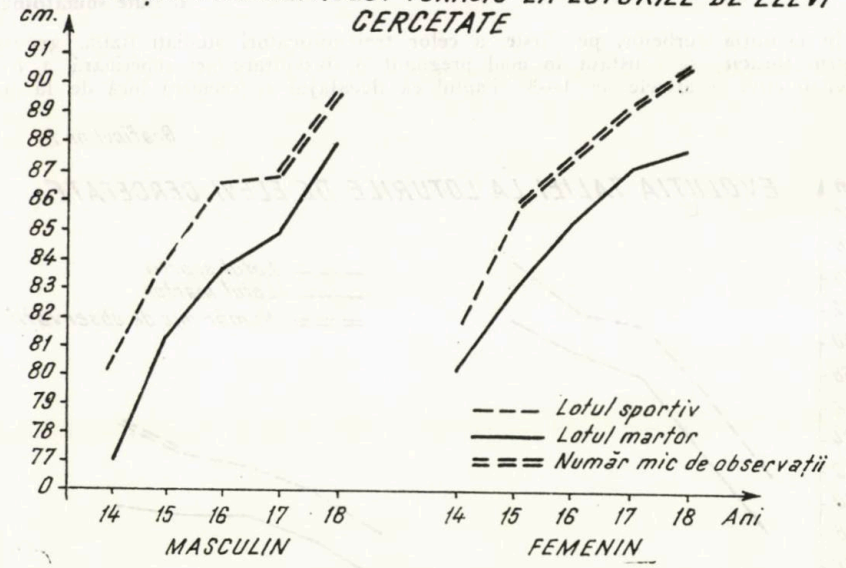
Graficul nr. 2

EVOLUȚIA GREUTĂȚII LA LOTURILE DE ELEVI CERCETATE



Graficul nr. 3

EVOLUȚIA PERIMETRULUI TORACIC LA LOTURILE DE ELEVI CERCETATE



vîrstă a intervalului studiat (14 ani), în favoarea lotului de elevi sportivi, se poate explica atît prin influența practicării anterioare a educației fizice (75 la sută din ei au început această pregătire încă din clasa a V-a, de la 11 ani), cît și printr-o selecție efectuată în principal pe baza calităților fizice.

Cercetările făcute de un colectiv la Liceul nr. 2 din Iași (care are o secție specială cu profil de educație fizică) arată că îmbunătățirea dezvoltării fizice a copiilor

se obţine numai prin practicarea regulată şi îndelungată a exerciţiilor fizice. La această şcoală, lotul de elevi din secţia sportivă care încep pregătirea specială la vîrsta de 11 ani (clasa a V-a) depăşeşte în mod evident lotul martor în ceea ce priveşte dezvoltarea somatometrică abia la vîrsta de 14—15 ani.

Testarea matematică a semnificaţiei diferenţei dintre curbele de dezvoltare ale sportivilor şi martorilor, cu ajutorul testului „t" — **Student-Fischer**, arată o diferenţă semnificativă la toţi cei trei parametri studiaţi, la ambele sexe, la praguri de semnificaţie foarte mici, în special în privinţa taliei, unde $p < 0{,}0027$.

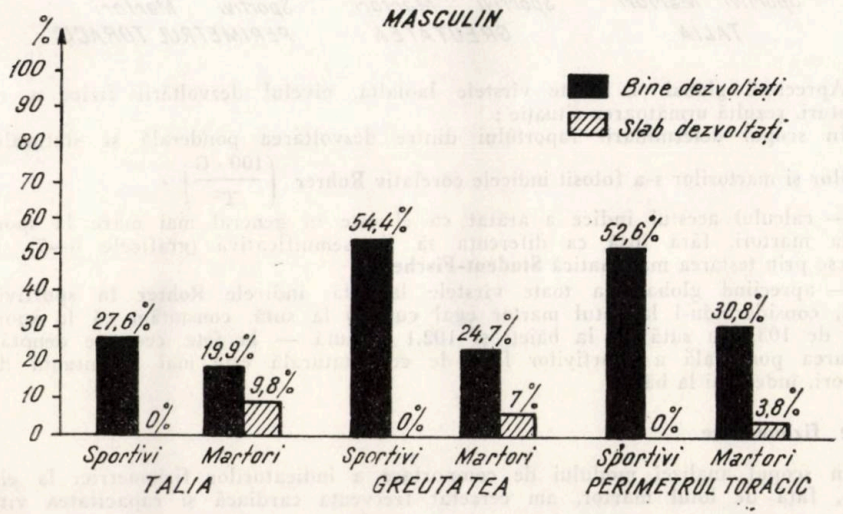
În ceea ce priveşte nivelul de dezvoltare fizică a loturilor de sportivi şi martori, considerînd drept cifre standard rezultatele măsurătorilor efectuate pe ţară de Institutul de Igienă Bucureşti în anul 1957 (pentru mediul urban), măsurători care au cuprins un număr foarte mare de copii, am împărţit elevii (pentru fiecare vîrstă şi sex) în trei grupe (tabelul nr. 1) :

Tabelul nr. 1

		BĂIEŢI			FETE		
		Slab dezvoltaţi	Normal dezvoltaţi	Bine dezvoltaţi	Slab dezvoltaţi	Normal dezvoltaţi	Bine dezvoltaţi
		%	%	%	%	%	%
TALIA	Sportivi		72,4	27,6		68,2	31,8
	Martori	9,8	70,3	19,9	9,9	69,4	20,7
GREUTATEA	Sportivi		46,5	54,4		57,1	42,9
	Martori	7,0	68,3	24,7	5,0	64,3	30,7
PERIMETRUL TORACIC	Sportivi		47,4	52,6		30,4	69,6
	Martori	3,8	65,4	30,8	1,6	39,6	58,8

Graficul nr. 4

NIVELUL DEZVOLTĂRII FIZICE LA SPORTIVI ŞI MARTORI



— copii slab dezvoltați ;
— copii normal dezvoltați (cu dezvoltare medie) ;
— copii bine dezvoltați.

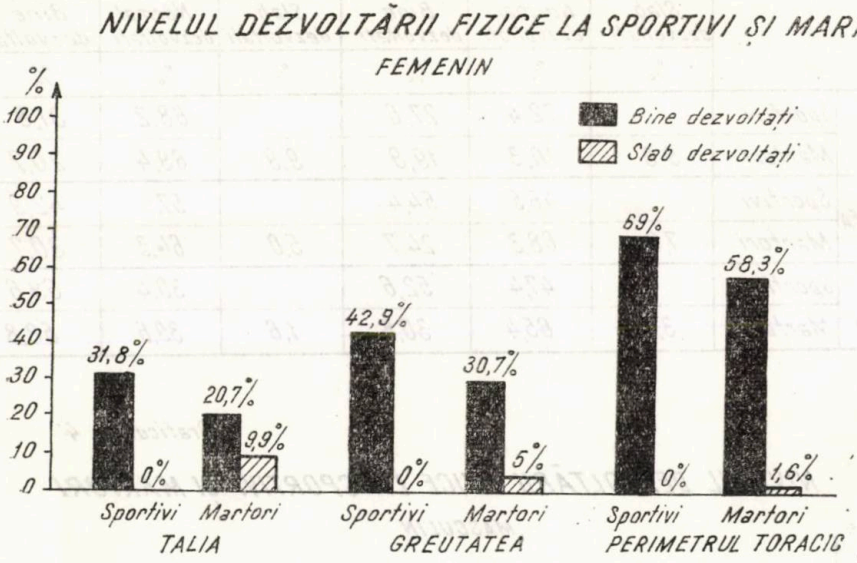
Încadrarea copiilor în aceste trei categorii — față de datele standard folosite — considerînd ca normal dezvoltați copiii care prezintă parametrul respectiv (talia, greutatea, perimetrul toracic) între medie ± sigma, slab dezvoltați — pe cei care-l prezintă sub medie — sigma și bine dezvoltați pe cei peste medie + sigma.

Analiza comparativă a celor două loturi studiate a arătat, sub acest aspect, următoarele :

— la cei trei parametri studiați — atît la băieți, cît și la fete — nu se constată la lotul de elevi-sportivi nici un caz care să se încadreze în categoria „slab dezvoltați", în timp ce la lotul martor numărul elevilor slab dezvoltați variază între 4—10 la sută — la băieți și 2—10 la sută — la fete ;

— proporția de elevi bine dezvoltați este mult mai mare la lotul de sportivi, față de lotul martor (graficele 4 și 5).

Graficul nr. 5



Apreciind global, la toate vîrstele laolaltă, nivelul dezvoltării fizice a celor două loturi, rezultă următoarea situație :

În scopul determinării raportului dintre dezvoltarea ponderală și staturală a sportivilor și martorilor s-a folosit indicele corelativ **Rohrer** $\left(\frac{100 \cdot G}{T^3}\right)$.

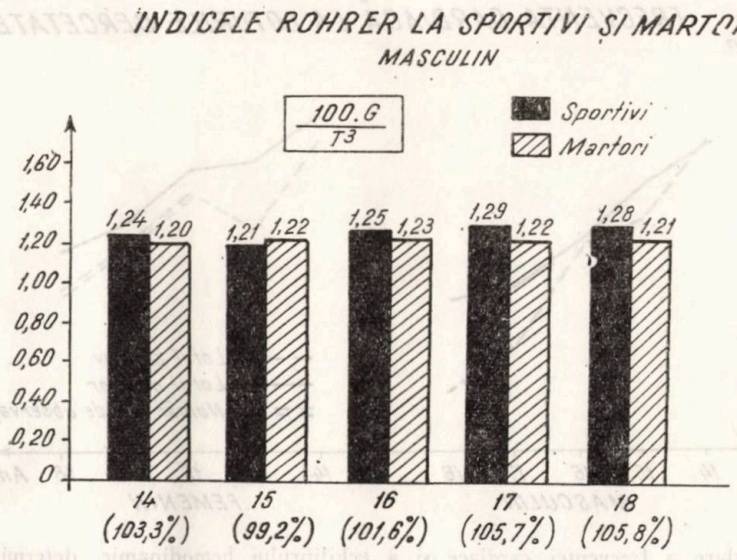
— calculul acestui indice a arătat că el este în general mai mare la sportivi decît la martori, fără însă ca diferența să fie semnificativă (graficele 6—7), fapt care reese prin testarea matematică **Student-Fischer ;**

— apreciind global, la toate vîrstele laolaltă, indicele **Rohrer** la sportivi și martori, considerîndu-l la lotul martor egal cu 100 la sută, constatăm că la sportivi el este de 103,1 la sută — la băieți și 102,1 la sută — la fete, ceea ce denotă că dezvoltarea ponderală a sportivilor față de cea staturală este mai accentuată decît la martori, îndeosebi la băieți.

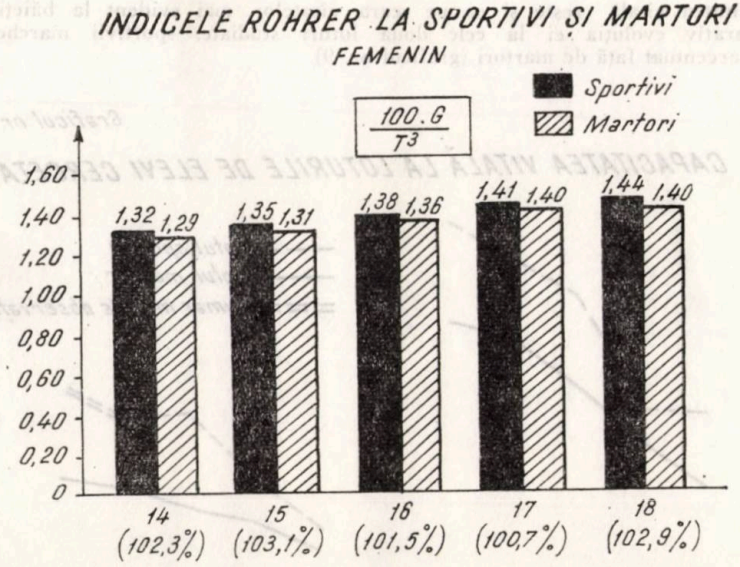
II. Date fiziometrice

În scopul analizei modului de comportare a indicatorilor fiziometrici la elevii sportivi, față de lotul martor, am cercetat frecvența cardiacă și capacitatea vitală.

Graficul nr. 6



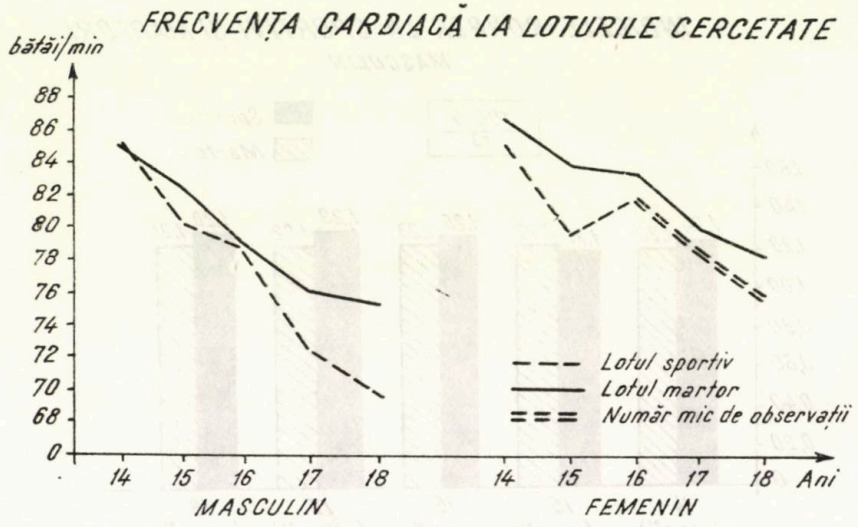
Graficul nr. 7



Valorile medii ale frecvenței cardiace arată o tendință de scădere de la o vîrstă la alta, la toți elevii. Plecînd de la cifre foarte apropiate la vîrsta de 14 ani față de cele ale martorilor, lotul de elevi-sportivi marchează o scădere mai pronunțată a frecvenței pulsului la vîrstele următoare, diferența majorîndu-se progresiv. Fenomenul este mai evident la băieți (graficul nr. 8).

Scăderea frecvenței cardiace marchează importante modificări care se produc în organismul copilului și adolescentului la aceste vîrste, în ceea ce privește siste-

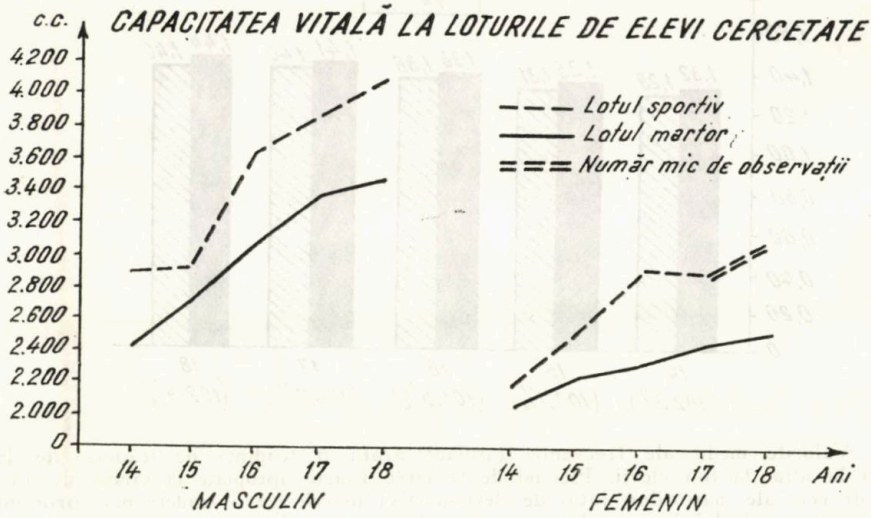
Graficul nr. 8



mele de reglare a frecvenței cardiace și a echilibrului hemodinamic, determinate de creșterea volumului inimii și consecutiv a volumului-bătaie. Aceste fenomene sînt mai accentuate la elevii care practică cu regularitate și intensitate exercițiile fizice și sportul.

Capacitatea vitală crește și ea pe scara vîrstelor, mai evident la băieți. Apreciind comparativ evoluția ei la cele două loturi studiate, sportivii marchează un progres mai accentuat față de martori (graficul nr. 9).

Graficul nr. 9



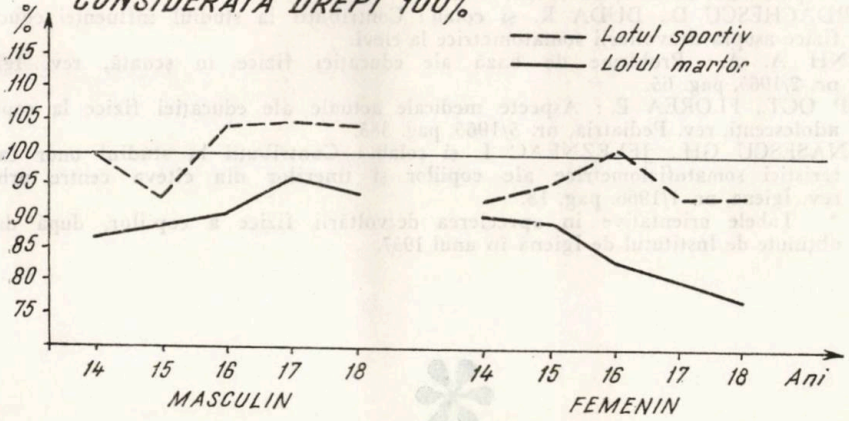
Astfel, ritmul mediu anual de sporire este la băieți de 325 cm³ — la sportivi și 277 cm³ — la martori, iar la fete de 244 cm³ — la sportive și de 112 cm³ — la martore. Se remarcă creșterea foarte mică a capacității vitale la elevele care nu

practică exercițiile fizice suplimentare, al căror ritm de creștere este mai puțin de jumătate din cel al sportivelor.

Comparînd evoluția capacității vitale a celor două loturi față de capacitatea vitală teoretică $\left[CV_t = \left(\frac{T + P}{100} + S\right) . K\right]$, pe care am considerat-o egală cu 100%, constatăm că la băieți, cu excepția vîrstei de 15 ani, valorile capacității vitale a sportivilor se plasează deasupra valorilor teoretice pentru vîrsta respectivă, în timp

Graficul nr. 10

CAPACITATEA VITALĂ LA LOTURILE DE ELEVI CERCETATE, ÎN RAPORT CU CAPACITATEA VITALĂ TEORETICĂ CONSIDERATĂ DREPT 100%



ce la martori ele se situează sub acestea (85—95 la sută din capacitatea vitală teoretică). Ambele loturi au o tendință de creștere, mai vizibilă la sportivi (graficul nr. 10).

La fete, în schimb, la sportive valorile se mențin oarecum staționar, în apropierea capacității vitale teoretice, în timp ce la martore ele se situează cu mult sub acestea și au o netă tendință de scădere (de la 91 la sută la 14 ani, la 78 la sută la 18 ani). Deci, nepracticarea suficientă a exercițiilor fizice, mai ales la fete, are o influență negativă asupra capacității vitale care, deși crește ca valori absolute, nu este pe măsura necesității dezvoltării somatice generale.

Și la capacitatea vitală testarea matematică **Student-Fischer** arată o diferență puternic semnificativă între cele două loturi, în favoarea sportivilor, la ambele sexe ($p > 0{,}01$).

Frecvența cardiacă și capacitatea vitală la sportivi au fost influențate direct de practicarea alergărilor de durată, pe care s-a pus un accent deosebit la toți elevii, indiferent de sportul pe care-l practicau.

Se constată că, în general, influența exercițiilor fizice asupra dezvoltării fiziometrice este mult mai evidentă la băieți decît la fete. Acest fapt se poate explica, printre altele, printr-o practicare a exercițiilor fizice cu o intensitate mai mică și în mod discontinuu de către fete, sau poate fi datorat caracteristicilor anatomo-fiziologice diferite la cele două sexe.

CONCLUZII

Studiul longitudinal al dezvoltării fizice, sub aspect somatometric și fiziometric, la două loturi de elevi între 14—18 ani de la liceul din orașul Siret, arată că dezvoltarea fizică este net superioară la lotul de elevi-sportivi, în ceea ce privește talia, greutatea și perimetrul toracic. Sub acest aspect, la lotul de sportivi nu se constată nici un elev slab dezvoltat. Indicele Rohrer, deși mai mare la sportivi, nu arată o diferență semnificativă.

Frecvența cardiacă scade cu vîrsta la ambele loturi, însă mult mai pronunțat la lotul sportiv, fenomen mai evident la băieți. Capacitatea vitală crește pe scara vîrstei, mult mai accentuat la lotul de sportivi. Comparativ cu capacitatea vitală teoretică, sportivii (mai ales băieții) se mențin în jurul valorilor teoretice, în timp ce martorii prezintă cifre sub aceste valori, mai ales la fete, unde se observă o evidentă rămînere în urmă a capacității vitale față de dezvoltarea somatică generală.

BIBLIOGRAFIE

1. FABRE R., ROUGIER G. : Physiologie médicale, Maloine S. A., Paris, 1957.
2. ILEA TH., PRUTEANU P., GROSZ G. : Sănătate publică — teorie și metodă, Ed. Medicală, București, 1966.
3. IONESCU A., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. CNEFS, București, 1968.
4. IORDACHESCU D., DUDA R. și colab : Contribuții la studiul influenței educației fizice asupra dezvoltării somatometrice la elevi.
5. MINH A. A. : Probleme de bază ale educației fizice în școală, rev. Igiena, nr. 2/1965, pag. 65.
6. POP OCT., FLOREA E. : Aspecte medicale actuale ale educației fizice la copii și adolescenți, rev. Pediatria, nr. 5/1965, pag. 385.
7. TĂNĂSESCU GH., JELEZNEAC I. și colab. : Contribuții la studiul unor caracteristici somatofiziometrice ale copiilor și tinerilor din cîteva centre urbane, rev. Igiena, nr. 1/1966, pag. 13.
8. * * * : Tabele orientative în aprecierea dezvoltării fizice a copiilor, după datele obținute de Institutul de Igienă în anul 1957.

Lector univ. IOAN TODAN

IEFS

PRIMELE SOCIETĂŢI ŞI CLUBURI SPORTIVE DIN ŢARA NOASTRĂ (PÎNĂ ÎN ANUL 1916)

Sportul modern, a cărui apariţie în întreaga lume a avut loc în secolul al XIX-lea, a adus după sine, ca formă organizatorică, apariţia societăţilor şi cluburilor sportive. Această unitate organizatorică — asociaţia sau clubul sportiv — s-a statornicit îndeosebi în Anglia, unde Thomas Arnold şi-a bazat sistemul pe educarea şi formarea tineretului prin spiritul de echipă. În acest scop, tinerii trebuiau uniţi nu numai prin acţiunea în comun pe terenul de sport, ci şi printr-o formă de organizare care să întărească legăturile dintre ei ; acest cadru organizatoric a fost *clubul sportiv*.

Sistemul francez al lui Amoros, cel puţin la începuturile sale, nu a cunoscut această formă, iar în sistemul german al lui Jahn, deşi existau asociaţii de gimnastică (turnvarein), structura şi scopurile lor au fost diferite de cele din Anglia.

O dată cu iradierea „sportismului englez" în întreaga lume (în special a sporturilor de echipă), au apărut şi asociaţii şi cluburi sportive. Trebuie să facem deosebire însă între cluburile sportive înfiinţate după modelul englez şi societăţile de gimnastică formate după modelul german. Aceste două sisteme, total deosebite, şi-au creat forme de organizare specifice, care nu numai că nu au colaborat, dar au ajuns şi la conflicte, lichidate abia în secolul nostru, o dată cu delimitarea gimnasticii sportive. Cluburi sportive şi societăţi de gimnastică au existat paralel, în aceeaşi ţară, în funcţie de sistemul de educaţie fizică pe care aceste unităţi organizatorice l-au adoptat.

În lucrarea de faţă ne vom referi pe scurt la apariţia societăţilor de gimnastică şi a cluburilor sportive din ţara noastră, pînă în anul 1916.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 47

S-ar putea aduce obiecții acestei date, arătîndu-se că în dezvoltarea educației fizice și sportului la noi prima etapă se poate considera încheiată în anul 1906, o dată cu apariția *„Federațiunii Societăților de Gimnastică din România"*, sau în anul 1912, o dată cu înființarea *„Federației Societăților Sportive din România"*. Federalizările din anii 1906 și 1912 încheiau într-adevăr o etapă în evoluția activității de educație fizică și sport din țara noastră, însă considerăm că pînă la intrarea României în primul război mondial (1916), educația fizică și sportul s-au aflat într-un stadiu de pionierat. Abia după 1916 această activitate se dezvoltă, atît prin introducerea și răspîndirea unor ramuri de sport, cît și din punct de vedere organizatoric. De altfel, înainte de anul 1916, numărul societăților și cluburilor sportive a fost relativ mic, iar în perioada postbelică, o evidență a lor ar fi aproape imposibilă, datorită înmulțirii acestora. Este suficient să arătăm că la înființarea *„Federațiunii Societăților de Gimnastică din România"*, în anul 1906, au fost federalizate numai 18 societăți și, în decursul întregii sale existențe, federația nu a cuprins mai mult de 23 de societăți deși în țară erau mai multe. În anul 1912 la F.S.S.R. au aderat, pentru început, numai patru cluburi, cu toate că existau mai multe, iar în scurt timp, numărul de cluburi afiliate s-a mărit.

Înființarea F.S.S.R. în anul 1912 nu trebuie privită ca un act de încununare a unei activități mai îndelungate a cluburilor sportive, ci doar ca un început de drum. Prin aceasta s-a creat cadrul organizatoric necesar dezvoltării ulterioare a activității noastre sportive, în mod organizat și, ca urmare și a acestui fapt, numărul de cluburi și asociații sportive a crescut simțitor. Războiul, care a întrerupt brutal și total activitatea sportivă, a șters aproape tot ce se făcuse înainte, dar experiența acumulată a dat posibilitatea reînceperii unei activități mai bine organizate.

Acestea au fost considerentele pentru care, numai din punct de vedere al înființării de societăți și cluburi, credem că trebuie să avem în vedere nu anii 1906 sau 1912, ci anul 1916. În dezvoltarea ulterioară a sportului nostru, înființarea de noi societăți și cluburi sportive nu a mai avut ponderea dinainte. În continuare, se vor pune alte probleme ca : organizarea centrală a activității sportive, baza materială, sistemul competițional, probleme de metodică a antrenamentului, legăturile sportive internaționale etc.

Începuturile sportului modern în România aparțin secolului al XIX-lea și anume celei de a doua jumătăți a lui. Preocupările pentru educație fizică și sport se încadrează în avîntul pe care l-a luat cultura românească în secolul trecut, ca urmare a dezvoltării economice și politice a țării, precum și prin apariția unor idei progresiste despre educația complexă a tineretului.

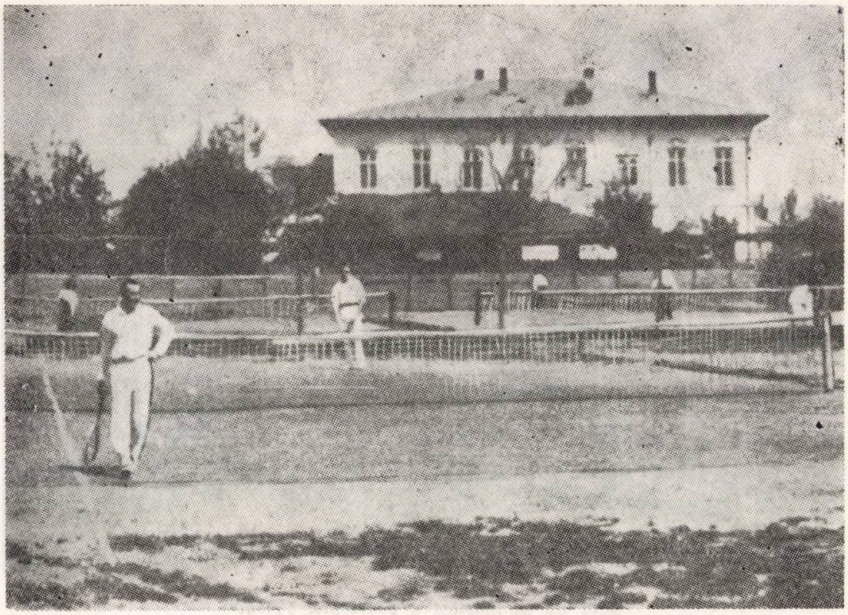
În țara noastră a fost cunoscut mai întîi sistemul de gimnastică german și, ca urmare, s-au înființat societăți de gimnastică (cu mici excepții). Dar, deși întinsă pe durata cîtorva decenii, această perioadă nu a avut urmări prea importante, deoarece activitatea sportivă a fost foarte restrînsă, numărul de societăți mic, iar gimnastica germană nu a atras tineretul nostru.

„Sportismul englez", care a pătruns mult mai tîrziu (sfîrșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea) și nu în mod direct, ci prin intermediul francez (prin studenții români care urmau cursurile în Franța) „a învins" cu foarte multă ușurință greoaia gimnastică germană, cîștigînd adeziunea tineretului și, deci, răspîndindu-se într-un timp relativ scurt. Trebuie să facem o distincție netă între etapa societăților de gimnastică și etapa asociațiilor și cluburilor sportive, deși o perioadă de timp aceste două concepții și forme organizatorice au acționat paralel. Dacă la început s-au înființat mai multe societăți de gimnastică și foarte puține cluburi sportive, raportul se inversează mai tîrziu, cînd, treptat, societățile de gimnastică în care era promovat sistemul german dispar cu totul. Atragem atenția că expresiile *„sistem de gimnastică"* sau *„societăți de gimnastică"* nu trebuie înțelese în accepțiunea actuală a cuvîntului *„gimnastică"*. Este vorba de sistemul de educație fizică german, în care ponderea o reprezenta gimnastica, folosindu-se însă și tirul, scrima și chiar anumite elemente din atletism.

Primele societăți de gimnastică s-au înființat la București, Sibiu, Brașov, Iași, Galați, Mediaș, Brăila ș.a.

Înainte de anul 1850, în cîteva orașe din țară s-au mai înființat societăți de vînătoare, dintre care unele vor contribui mai tîrziu la dezvoltarea tirului.

Cu aceasta putem încheia etapa premergătoare înființării celor cîteva societăți de gimnastică și de vînătoare, etapă ce nu mai are nici o legătură cu cea care va

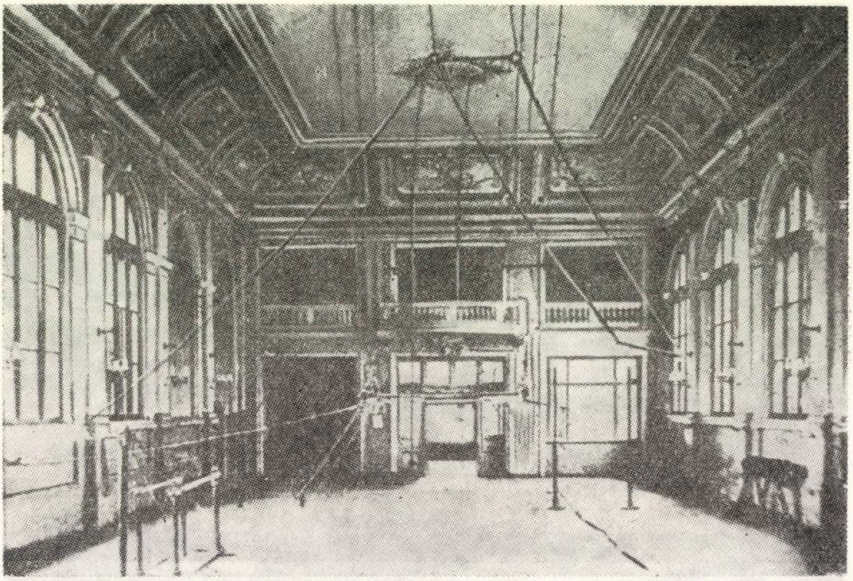


1912 — Vedere generală a terenurilor T.C.R.

urma și care putem afirma — din documentele ce cunoaștem pînă în prezent — că reprezintă adevăratul început al sportului românesc.

Începutul acestei etape trebuie localizat în București, unde, în anul 1862, s-a înființat *„Societatea de dare la semn Bucuresci"*, care s-a ocupat, cum arată și numele, exclusiv de tir. Cu toate că a avut o existență foarte îndelungată, această societate nu a influențat prea mult viața noastră sportivă, deoarece s-a ocupat numai de o ramură de sport și avea un număr restrîns de membri, recrutați numai din „elita" societății bucureștene. Societatea a avut o activitate mai fecundă în anii premergători primului război mondial. Ceea ce a fost caracteristic, atît acestei societăți, cît și celorlalte înființate în țară, și deci întregii perioade de care ne ocupăm, a fost *organizarea* lor. Folosind experiența acumulată în alte țări — în special în Franța — societățile românești și-au putut defini de la început structura organizatorică, prin elaborarea unor statute bine concepute pentru acea vreme. Se cuvine să amintim în cadrul acestei perioade și societatea *„Petru Maior"* înființată în anul 1862, la Budapesta, de către studenții români care învățau acolo. Importanța rezidă în aceea că s-a creat o tradiție sportivă în rîndul studențimii române, care va fi dezvoltată apoi la Universitatea din Cluj.

De subliniat însă că preocupări sportive apar la aceste societăți după anul 1910. Un loc special trebuie acordat în cadrul acestei etape *„Societății Centrale Române de Arme, Gimnastică și Dare la Semn"*, cunoscută sub denumirea populară de *„Tirul"* și înființată în anul 1867. Ea a avut un important rol în dezvoltarea educației fizice și sportului românesc, atît prin introducerea și promovarea a noi ramuri de sport, cît și prin organizarea și desfășurarea sistematică și competentă a concursurilor sportive Din rîndurile membrilor acestei societăți au făcut parte mari personalități politice, culturale și militare ale vremii, care au susținut-o moral și material, reușindu-se astfel formarea unei baze materiale corespunzătoare timpului respectiv. Conducătorii societății și profesorii care au funcționat aici au dat dovadă de o bună orientare metodică și de spirit novator în aprecierea evoluției educației fizice și sportului românesc. Astfel, deși societatea a promovat la început sistemul german, admițînd numai gimnastica, scrima și tirul, statutele ei au fost alcătuite după modelul francez, iar în privința sistemului promovat, societatea s-a adaptat cerințelor vremii, introducînd mereu noi ramuri de sport (înot, lupte, haltere, box, tenis de masă, ciclism etc.). De asemenea, trebuie remarcat că societatea a dorit de la început să-și creeze filiale



Sala de gimnastică a societății „Tirul"

în toată țara, să aibă o conducere centralizată, intenție mai mult decît lăudabilă pentru acea vreme, dar care, din păcate, nu a putut fi realizată. Totuși, societățile înființate ulterior în țară au luat ca model (în privința organizării și statutelor) societatea *„Tirul"*, deși nu au avut legături directe cu ea. Marea greșeală pe care au săvîrșit-o însă alte societăți de gimnastică a fost aceea că, spre deosebire de societatea *„Tirul"*, au luptat împotriva sportului.

Prin societățile de gimnastică înființate în țară, în a doua jumătate a secolului trecut, mai amintim pe cele din Brașov, Craiova, Giurgiu, Iași, Galați, Bîrlad, Pașcani, ca fiind cele mai importante.

În linii mari, activitatea lor era asemănătoare, practicîndu-se gimnastica, scrima și tirul, cu mențiunea că la unele accentul cădea pe gimnastică, iar la altele pe tir.

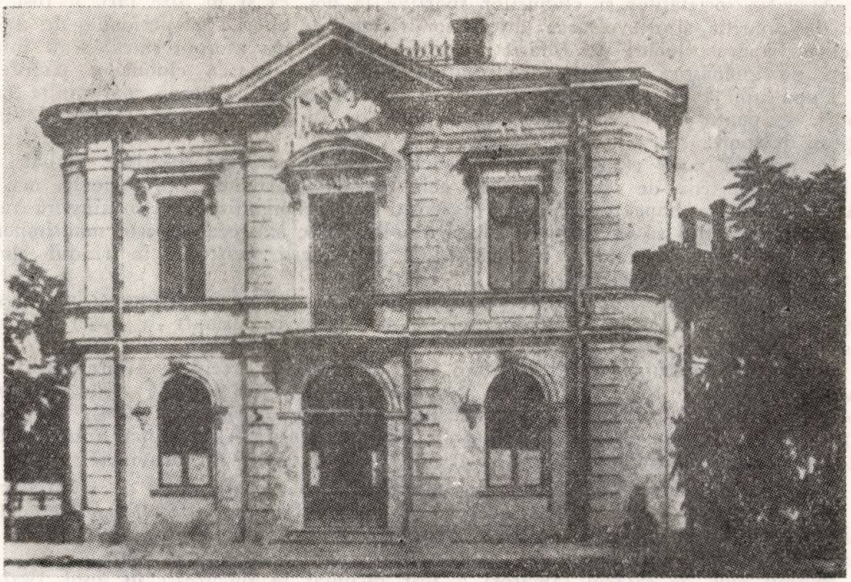
Spre sfîrșitul secolului trecut și începutul secolului nostru, sistemului de educație german, omniprezent în aceste societăți, i se mai adaugă (dar nu la toate) elemente din sistemul francez și, mai tîrziu, din cel suedez.

În primul deceniu al secolului nostru, penetrația tot mai puternică a diferitelor ramuri de sport în țara noastră și orientarea tineretului spre ele pun sub semnul întrebării activitatea societăților de gimnastică ce se încăpățînează în promovarea și susținerea unui sistem deja depășit — sistemul german. În fața acestei situații, ca o strîngere a rîndurilor acestor societăți împotriva sporturilor, s-a făcut prima federalizare a lor, în anul 1906, cînd s-a înființat *„Federațiunea Societăților de Gimnastică din România"*. De fapt, în primii ani ai secolului al XX-lea societățile de gimnastică au atins apogeul activității lor. Acum au luat naștere noi societăți, dar cu un număr de membri foarte mic și cu o durată scurtă. Printre ele trebuie să menționăm și înființarea primei societăți școlare de gimnastică (anul 1901) la Liceul „Gh. Lazăr" din București, urmată de altele în provincie.

Între societăți exista însă neînțelegere, mărturisită de numărul mic de societăți federalizate (18), deși în ultima vreme se înființaseră mult mai multe.

Asistăm acum la o situație paradoxală: deși numărul relativ mare de noi societăți de gimnastică și federalizarea lor dă impresia unui progres, totuși, „timpul" lor trecuse și societățile care promovau în continuare sistemul german sau sistemele eclectice în care se îmbinau elemente din sistemele german, francez, suedez se aflau, indiscutabil, pe o pantă descendentă. Ulterior, sistemul suedez va fi foarte răspîndit la noi în țară, dar numai în școli nu și în cadrul societăților și cluburilor sportive.

Înființarea societăților de gimnastică a fost urmarea influenței directe a sistemului german, prin intermediul tinerilor români care au studiat în Austria sau Germania și care, reîntorși în țară, au luat inițiativa înființării societăților. Spre exemplu, societatea „*Tirul*" a fost înființată de profesorii *Gh. Moceanu* (studiase la Viena) și *C. Constantiniu*. Primii noștri profesori de educație fizică, în special *Gh. Moceanu*, au creat și școli pentru formarea cadrelor didactice. Absolvenții lor s-au răspîndit în țară și au înființat ulterior alte societăți. Așa se explică numărul relativ mare de



Sediul societății „Tirul"

societăți apărute în jurul anului 1900 și chiar mai tîrziu.

Federalizarea a avut și rezultate pozitive: organizarea de congrese și serbări anuale federale, editarea unei reviste de specialitate — „*Gimnasticul Român*" etc.

Paralel cu înființarea societăților de gimnastică au apărut în diferite orașe din țară și cluburi sau societăți în care se practicau sporturile de iarnă, popicele, precum și societăți pentru organizarea curselor de cai.

Astfel, în anul 1862 s-a înființat la Iași „*Jockey-Clubul*", care a început organizarea curselor de cai profesioniste. În București, o astfel de societate a luat naștere în anul 1871, sub denumirea de „*Societatea equestră română*" care, din anul 1875, se va numi tot „*Jockey-Club*".

Alte societăți au fost: în București, „*Societatea de popice*" *(1873)*, „*Societatea de alergări pe jos*" (1882) — de fapt o reunire a 30—40 de elevi de la liceele „*Sf. Sava*" și „*Matei Basarab*" care făceau împreună antrenamente și organizau concursuri de alergări, „*Cercul excursioniștilor*" (1891). Pentru sporturile de iarnă au luat naștere „*Societatea de patinaj*" din Cluj (1872), „*Asociația de patinaj*" din Arad (1874), „*Societatea de patinaj*" din Brașov (1881). De asemenea, funcționau: „*Societatea de turism*" din Sibiu (1880), *Asociația de canotaj-Mureșul*" din Arad (1890), „*Clubul Sportiv Ardelean*", înființat de românul *Gavrilă Deac* în anul 1897, la Cluj.

Un nou pas spre dezvoltarea sportului s-a făcut în ultimul deceniu al secolului al XIX-lea, cînd asistăm la introducerea spectaculoasă a ciclismului. Vreme de cîțiva ani, ciclismul a fost la mare cinste, mai ales în București. După încercarea neizbutită de a introduce ciclismul în capitală, în anul 1869, de către societatea „*Tirul*", urmează o altă perioadă cînd apar și societăți cicliste; de exemplu: „*Clubul ciclist-Velocitas*" din Timișoara (1886), „*Asociația de ciclism*" din Arad (1889), „*Clubul ciclist Meteor*" din Arad (1897), „*Clubul ciclist Huniade*" din Timișoara (1898).

În capitală apar mai multe cluburi sau societăți cicliste: „*Clubul velocipediștilor*" (1891), „*Unirea velocipedică a României*" (1897), „*Unirea cicliștilor excursioniști*" (1900) etc. însă numai după cîțiva ani ele s-au desființat, deoarece velodromul din capitală fusese dărîmat. Ciclismul de șosea bucureștean va renaște în anul 1907, prin înființarea „*Societății cicliștilor-Principele Carol*".

Cu toată apariția acestor societăți sau cluburi (de călărie, sporturi de iarnă, ciclism etc.) caracteristice pentru perioada anilor 1850—1900 rămîn societățile de gimnastică. De fapt, în întreaga Europă activitatea sportivă era la începuturile ei.

Apariția societăților și cluburilor sportive la noi, ca și în alte țări, a fost strîns legată de apariția și dezvoltarea diferitelor ramuri de sport. În perioada de avînt a călăriei au apărut cluburi de călărie; cînd gimnastica era atotputernică, s-au înființat societăți de gimnastică; „moda" ciclismului a dus la nașterea cluburilor cicliste etc.

După anii 1900—1910, cînd la noi în țară încep să pătrundă mai multe ramuri de sport, se poate vorbi de societăți și cluburi sportive, cu adevărat, în sensul modern al noțiuni de sport.

În această nouă etapă apar și societăți sau cluburi de atletism, fotbal, automobilism, rugbi, tenis de cîmp etc. Deși cele mai multe cluburi sau societăți mai păstrează caracteristica etapei precedente, în sensul că sînt organizate pe o singură ramură de sport, încep totuși să ia ființă și cluburi polisportive și, ceea ce este mai important, apar societăți sportive școlare, ca urmare a pătrunderii sportului în rîndul elevilor, unde a găsit un teren foarte fertil.

Pînă în perioada anilor 1907—1908 au continuat să se înființeze și multe societăți de gimnastică, apoi numărul lor începe să scadă, ca urmare a lipsei de interes pe care îl manifestă tineretul față de ele.

Fotbalul, cunoscut încă din ultimii ani ai secolului trecut, s-a organizat de la început în cluburi și societăți. Astfel, în anul 1899 s-a înființat la Arad „*Societatea de fotbal*", apoi în București au luat naștere cluburile „*Olympia*" (1904), „*Colentina*" (1904), „*United F. C.*" (1906) — Ploiești, „*Roma*" (1906). Abia după anul 1912 numărul cluburilor se înmulțește simțitor, atît în capitală, cît și în provincie.

Tot în jurul anului 1900 încep să apară și cluburile de tenis de cîmp, cum au fost: „*Galatz Tennis Club*" (1898), „*Clubul Raqueta*" (București, 1899), „*Doherty Club*" (București, 1906), „*Tennis Sport Club*" (București, 1907) din care, în anul 1910, a luat naștere „*Tennis Club Român*" și „*Tennis Club Mass*" (București, 1913).

Primul club de călărie (amator) a fost înființat în București în anul 1907, sub denumirea de „*Clubul călăreților*". El a aparținut în exclusivitate „elitei" societății bucureștene.

Din întreaga perioadă de după anul 1850 și pînă prin anii 1910—1912 se pot desprinde cîteva trăsături privind societățile de gimnastică și cluburile sportive. În primul rînd, deși s-au înființat destul de multe societăți și cluburi sportive, majoritatea lor au avut o scurtă durată, de cîteva luni sau 1—2 ani. Numărul de membri era mic și dintre aceștia puțini activau, cei mai mulți fiind numai membri cotizanți sau onorifici. Numărul mic de membri se datora caracterului evident de clasă al organizării societăților și cluburilor respective, în care nu puteau intra decît reprezentanți ai claselor avute. Numai cîteva societăți de gimnastică au cuprins reprezentanți ai micii burghezii. Unele cluburi limitau chiar prin statut numărul membrilor. O dată cu pătrunderea la noi în țară a diferitelor ramuri de sport, o dată cu apariția cluburilor sportive, se face și distincția netă a sporturilor „de elită" ca: scrima, tenisul de cîmp, călăria, automobilismul, bobul și schiul (dar numai la început).

O altă caracteristică a fost îmbinarea activității fizice cu cea culturală în cadrul societăților de gimnastică. Dar, adeseori, seratele dansante, piesele de teatru și petrecerile de tot felul făceau ca activitatea de educație fizică să fie neglijată.

Apariția în anul 1912 a F.S.S.R., în plină perioadă de avînt a sporturilor, a făcut ca dezvoltarea ulterioară a vieții sportive în țara noastră să se facă mai organizat, datorită existenței acestui organ central de conducere. La scurt timp însă de la înființarea sa, intrarea României în primul război mondial a curmat brusc orice activitate sportivă.

Am arătat mai sus că societățile de gimnastică au fost foarte bine organizate, fiecare avînd un statut și un regulament, emblemă, steag, deviză etc. În linii mari, statutele tuturor societăților se asemănau urmînd, cu mici modificări, statutul societății „*Tirul*".

În privința bazei materiale, trebuie să arătăm că puține societăți și cluburi au avut terenuri și săli satisfăcătoare. Cele mai multe dintre ele aveau terenuri sportive

improvizate, sau amenajări simple în aer liber. Totuși, unele, în special cele ale „elitei", ca *„Tenis Club Român"*, *„Doherty Club"*, *„Automobil Club"* etc. dispuneau de fonduri suficiente și baze sportive foarte bune.

După primul război mondial s-au înființat noi cluburi sportive, iar cele vechi au reapărut. Aceasta a fost etapa de consolidare a cluburilor sportive, care cu timpul își conturează tot mai bine interesele, solicitînd mai multă independență și, în final, contribuind la apariția federațiilor pe ramuri de sport și la transformarea F.S.S.R. în U.F.S.R.

BIBLIOGRAFIE

1. GHIBU E., TODAN I. : Istoria sportului românesc, lucrare în curs de apariție, Ed. C.N.E.F.S.
2. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.
3. NICOLAESCU I. : Istoricul sportului în orașul Pitești, lucrare de diplomă I.E.F.S., 1969.
4. SIBOTEANU C. ANA : Aspecte din activitatea de cultură fizică și sport din orașul Arad, lucrare de diplomă I.E.F.S., 1968.
5. * * * : Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică, Dare la Semn și Natațiune, București, 1906.
6. * * * : Statutele Societății de Dare la Semn Bucuresci
7. * * * : Revista „Gimnasticul Român".
8. * * * : Revista „Bicicleta".
9. * * * : „Revista automobilă".

Dr. doc. VACLAV FIALA

Comisia de terminologie
a Consiliului Ştiinţific al Comitetului Central
al Uniunii Cehoslovace de Educaţie Fizică

CÎTEVA SUGESTII CU PRIVIRE LA MUNCA DE TERMINOLOGIE ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ

Baza muncii comisiei Internaţionale de Terminologie a B.D.I. are în vedere în primul rînd nevoia existenţei unei documentaţii în domeniul educaţiei fizice *în limbile naţionale, pe de o parte, iar pe de altă parte necesitatea înţelegerii internaţionale cu caracter profesional şi ştiinţific în domeniul educaţiei fizice. Se tinde spre elaborarea* unui tezaur unificat de termeni internaţionali, *aşa cum a fost caracterizat de către membrii grupului de* limbi germanice.

Bagajul limbilor naţionale va alimenta în permanenţă tezaurul internaţional al termenilor educaţiei fizice. Nu este vorba numai de limbile de circulaţie internaţională — germana, franceza, engleza, rusa sau spaniola — ci de toate celelalte limbi, cum ar fi de exemplu, ceha sau româna.

Aici intervine problema comparaţiei între terminologia profesională internaţională a educaţiei fizice şi terminologia propriu-zisă din limbile naţionale, care nu depinde direct de nevoia practică a documentării, deşi ambele probleme sînt în strînsă colaborare. Dimpotrivă, documentarea depinde totdeauna în mod direct atît de nivelul de terminologie profesională, cît şi de munca de terminologie.

Într-adevăr, de aici rezultă că munca legată de terminologia profesională cu caracter naţional în domeniul educaţiei fizice reprezintă baza şi un punct de plecare al oricărui fel de colaborare internaţională, chiar şi în cazul documentării. *Este o muncă ştiinţifică relativ independentă, care se bucură în Cehoslovacia de o tradiţie îndelungată şi de o experienţă pe care o punem bucuros la dispoziţia tuturor.*

Educaţie fizică şi sport, nr. 6/1969, pag. 54

Ce se înțelege prin „munca de terminologie"? Este vorba de acțiunea de a pune la punct raportul dintre cuvînt și conținutul său, dintre termen și noțiune. *Iată de ce munca constă totdeauna din două părți:* partea filologică *și* cea profesională *(din punct de vedere al domeniului respectiv).*

Studiul terminologiei aparține de fapt filologiei. Filologii, pornind de la cuvînt la conținut sau, aplică în vederea atingerii scopului urmărit următoarea schemă: cuvînt (termen) — conținut (noțiune). Ei sînt preocupați de diferite aspecte, ca: a) *stabilesc dacă este vorba de un termen tehnic (terminus technicus), sau de un cuvînt din limbajul curent;* b) *dacă termenul a fost creat conform regulilor gramaticale sau este un termen din jargon;* c) *ortografia cuvîntului;* d) *frecvența folosirii lui etc. Adesea filologii nu cunosc conținutul profesional al cuvîntului și deci nu pot lucra singuri la stabilirea terminologiei profesionale (nu pot cuprinde toate domeniile de activitate).*

Experții specialiști, *dimpotrivă, se ocupă de conținutul obiectiv al cuvîntului, creează noi termeni, după următoarea schemă: conținut (noțiune) — cuvînt (termen). Se întîmplă uneori să fi creat un termen greșit și de aceea sînt obligați să facă apel la concursul filologilor.*

Comisia Cehoslovacă de Terminologie de pe lîngă Consiliul Științific al Uniunii Cehoslovace de Educație Fizică și-a început activitatea acum 15 ani; la ea colaborează și un filolog al Institutului de limbă cehă din cadrul Academiei Cehoslovace de Științe; în afară de acesta, sînt solicitați și alți filologi cehi și slovaci care aduc o contribuție prețioasă.

Este de la sine înțeles că rezultatul muncii de terminologie este în funcție de nivelul științific al colaboratorilor. Munca de terminologie din domeniul educației fizice trebuie să aibe ca punct de plecare lucrul științific în teoria educației fizice. În materie de educație fizică însă, știința este încă foarte tînără, în continuă dezvoltare și, din acest motiv, se dezvoltă și se modifică și terminologia educației fizice. Este interesant de observat că în teoria educației fizice nu s-a reușit încă să se rezolve toate problemele cu privire la terminologie. De exemplu, noțiunile fundamentale (categoriile): educație fizică, exercițiu fizic, sport, gimnastică, jocuri etc. nu sînt încă definite în mod clar. Munca în legătură cu terminologia educației fizice, atît la nivel național cît și internațional, nu poate soluționa toate problemele științifice ale educației fizice și tocmai din acest motiv ea nu va fi valabilă decît pe o durată mai mult sau mai puțin nedefinită.

1. Care este însemnătatea muncii terminologice în domeniul educației fizice, atît pe scară națională, cît și internațională?

Munca de terminologie are o însemnătate mai mare în cadrul fiecărei limbi naționale, întrucît se efectuează normalizarea terminologiei *în conformitate cu stadiul științei într-o anumită perioadă de timp. Normalizare înseamnă dispariția haosului, determinarea numelor juste și fixe și definirea conținutului.*

De fapt, există două tipuri de cuvinte: sistematice (descriptive) și aluzive.

Exprimarea sistematică (descriptivă) își are originea în definiția însăși, în noțiunea cea mai cuprinzătoare, din fondul noțiunii propriu-zise.

Exprimarea prin cuvinte aluzive (de sugestie) ia naștere din întîmplare, imitînd cuvinte cu alte sensuri, sau prin acceptarea unui cuvînt de origine străină etc. Exprimarea aluzivă nu este în relație directă cu noțiunea propriu-zisă, astfel încît conținutul său nu iese direct în evidență.

Baza în terminologia științifică o reprezintă exprimarea sistematică; într-adevăr ea este sistematică și descriptivă. Nu sînt însă de neglijat nici descrierile aluzive. În Cehoslovacia există o serie de lucrări despre terminologia educației fizice.

Modul de exprimare relativă la exercițiile fizice *reprezintă termenii cei mai importanți. În fond, există două feluri de termeni. În primul rînd, există termeni sportivi cu caracter profesional, care sînt folosiți în diferite sporturi. În Cehoslovacia s-a reușit normalizarea terminologiei la cîteva jocuri sportive, la atletism, tenis și canotaj academic; la alte sporturi specialiștii sînt pe cale de a elabora terminologia.*

În al doilea rînd, este vorba de terminologia analitică și sistematică a mișcărilor simple ale corpului omenesc, de care ne folosim în exercițiile de gimnastică de ansamblu și cu ajutorul acestora se poate descrie sistematic orice fel de mișcări ale corpului omenesc. Această terminologie a fost stabilită în țara noastră din punct de vedere științific ca „terminologie fundamentală a exercițiilor fizice" *și sînt încă dis-*

cuții pentru a o normaliza; ea se va putea aplica în toate sporturile și în cadrul general al educației fizice, prin descrierea detaliată a exercițiilor și mișcărilor.

2. **Care este deci importanța normalizării terminologiei educației fizice în scopul colaborării internaționale ?**

3. **Ce se poate unifica și normaliza, dacă limbile sînt și vor rămîne diferite ?**

Este evident că nu se poate unifica decît conținutul (noțiunea) și nu cuvintele (termenii). După părerea noastră, fiecare limbă națională poate contribui cu succes la cooperarea internațională, cu condiția ca ea însăși să fie elaborată și normalizată pe baze științifice.

Ținînd seama de faptul că națiunile nu numai că vorbesc în mod diferit, dar într-o oarecare măsură și gîndesc diferit, diferiții termeni nu sînt, adesea, potriviți sensului și aceasta este rațiunea pentru care trebuie să căutăm ceea ce se numește „echivalențe" *cu alte cuvinte — pentru același conținut, pe cît posibil definit în mod precis — trebuie să găsim o denumire echivalentă, (termenul echivalent) sau o descriere în limba respectivă, după schema: noțiune — termen (descriere). De altfel, acest lucru nu este posibil de realizat decît pe bază de comparație a definițiilor legate de noțiuni, cu ajutorul* enciclopediei, enciclopediei definițiilor de termeni, *sau al* definițiilor recent elaborate, *așa cum s-a propus pentru munca Comisiei de Terminologie Internațională a BDI. Numai printr-o colaborare susținută se poate ajunge la crearea unui tezaur internațional unificat.*

Munca Comisiei Internaționale de Terminologie își propune deci un dublu obiectiv: nu numai de a unifica terminologia educației fizice în tezaur internațional *pentru limbile în care terminologia a fost elaborată în mod științific, dar să și* contribuie la stimularea inițiativei de stabilire a terminologiei în țările în care această preocupare se află într-un stadiu incipient.

După părerea noastră, Comisia de Terminologie Internațională a BDI va trebui să elaboreze o astfel de terminologie și să facă apel la autoritățile naționale competente, care conduc educația fizică (ministere, uniuni, federații), în vederea stimulării acestei activități și de a da ajutor comisiilor naționale de terminologie a educației fizice.

ARISTEIA HRIȘCĂ
Prodecan IEFS

PENTRU STUDENȚII DE LA CURSUL FĂRĂ FRECVENȚĂ AL I.E.F.S.

În prezentul material ne adresăm studenților de la cursul fără frecvență al I.E.F.S. pentru a face unele precizări în legătură cu pregătirea lor, în vederea obținerii de rezultate cît mai bune în munca de calificare superioară.

Analizînd nivelul de pregătire a studenților de la cursul fără frecvență putem menționa că pentru o bună parte dintre ei acesta este nesatisfăcător.

În cele ce urmează vom încerca să precizăm motivele care au determinat această stare de lucruri și, în consecință, să facem unele recomandări menite să-i ajute pe studenți în pregătirea lor viitoare.

Lucrările de control, deși urmăresc stimularea pregătirii studenților și aprofundarea problemelor fundamentale ale disciplinelor sînt întocmite, de multe ori, în mod formal. Multe dintre ele au un nivel foarte scăzut, sînt bazate pe surse de informații sărace, fiind de cele mai multe ori copieri din cărți. Unele lucrări de la disciplinele: Cultură fizică medicală, Teoria și metodica educației fizice și Specializare sînt făcute

Educație fizică și sport, nr. 6/1969, pag. 57

fără a lua contact cu realitatea practică. Aceste situații duc la respingerea lucrărilor și la pierderea dreptului de a susține examenele în sesiunea respectivă.

Pregătirea practică la disciplinele metodice este slabă și în majoritatea cazurilor, se rezumă la sesiunea de pregătire din perioada 15—30 iunie. Acest timp nu este suficient. Este aproape imposibil ca în cadrul a 3—4 lecții să se poată însuși tehnica de execuție cerută de probele de atletism, de jocurile sportive, sau de gimnastică dacă în prealabil nu s-a mai lucrat practic.

Așa se explică faptul că în anul universitar 1967/1968, în anul III, la disciplinele atletism și handbal, din 300 de studenți au promovat normele practice între 120 pînă la 150.

Recomandăm studenților de la cursul fără frecvență să caute să lucreze practic pe tot parcursul anului. Majoritatea probelor solicitate de catedrele metodice se pot pregăti și fără condiții speciale. De exemplu : pentru atletism — aruncarea greutății, alergare, startul de jos, săritura în înălțime etc. — sînt probe ce se pot învăța pe orice fel de teren, curte sau sală ; la jocuri sportive — pasele de pe loc sau din deplasare, driblingul, mișcarea în teren, aruncarea la poartă — se pot exersa și fără instalații speciale.

Unii studenți (din păcate, numărul lor este destul de mare), care sînt cadre didactice și prin această calitate, trebuie neapărat să știe să demonstreze și să explice elevilor elementele tehnice respective se prezintă inexplicabil de slab pregătiți. Este lesne de presupus felul în care aceste „cadre didactice" își exercită funcția în asemenea condiții.

Considerăm că pentru disciplinele practice studenții de la cursul fără frecvență trebuie să manifeste în permanență preocupare și interes. Nu trebuie să treacă nici o săptămînă în care ei să nu lucreze practic, să nu-și dezvolte calitățile motrice și să nu se inițieze în tehnica de execuție a diferitelor elemente și procedee.

Este necesar ca absolventul I.E.F.S. să dețină toate tainele măiestriei pedagogice, să-și însușească la un nivel satisfăcător toate cerințele programei școlare, să fie capabil să folosească în orice moment toate metodele de învățare și, în special, pe cea *a demonstrației.*

Pentru a căpăta cunoștințele necesare, recomandăm studenților studierea următoarelor materiale :

— BRAN E. : Metodica predării exercițiilor de atletism. Ed. Didactică și Pedagogică. București 1965.
— BRAN E. : Tehnica exercițiilor de atletism. Ed. I.E.F.S., 1964.
— GHIȘOIU GH. și MUZSI ALEX. : Gimnastica sub formă de joc. Ed. U.C.F.S. 1962.
— HRIȘCĂ A. : Curs de baschet. Ed. Didactică și Pedagogică. București 1968.
— ILIESCU A. : Biomecanica educației fizice. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal în 7. Ed. U.C.F.S. 1966.
— MURAFA N. și STROIE ȘT. : Volei. Ed. U.C.F.S. 1967.
— NEDELCOVICI E. și colaboratorii : Metodica predării educației fizice în școala generală. Ed. Didactică și Pedagogică. București 1966.
— ROȘCULEȚ N. : Fotbal. Ed. Didactică și Pedagogică. București 1968.
— STROESCU A. : Manual de gimnastică. Ed. Didactică și Pedagogică. 1968.

Pregătirea teoretică a studenților de la cursul fără frecvență al I.E.F.S. este și ea insuficientă și lacunară. Un număr destul de mare de studenți nu au noțiuni suficiente de cultură generală, iar în privința cunoștințelor de specialitate, ele sînt destul de superficiale.

Pregătirea teoretică presupune studiu ritmic, preocupare permanentă, însușirea temeinică a celor studiate. Dar, din păcate, pregătirea studenților se rezumă numai la studiul din sesiunea de examene sau cu puțin timp înaintea ei.

Este foarte adevărat că mulți dintre studenți activează în mediul sătesc și că întîmpină unele greutăți în procurarea materialului bibliografic. În această privință, menționăm că biblioteca institutului le asigură *împrumutul de cărți la domiciliu* (prin ridicarea personală sau prin corespondență) pe timp de 30—45 de zile.

Sugerăm și o altă posibilitate de a procura materialele bibliografice (a lucrărilor care apar) : folosind *căsuțele de la librării* prin care se pot reține și apoi expedia la domiciliu, contra cost, orice lucrări solicitate.

În privința unor probleme mai dificile, sau acolo unde există nedumeriri, reamintim posibilitatea *consultațiilor scrise* la care se poate recurge.

Tot sub aspectul cunoștințelor teoretice menționăm slaba orientare metodică în activitatea sportivă, în general și, în special, necunoașterea problemelor de specialitate. Cu părere de rău constatăm că majoritatea studenților de la cursul fără frecvență al I.E.F.S. (fie sportivi, profesori, sau cu alte activități) nu cunosc unele probleme de bază ale activității sportive din țara noastră. Problemele generale de metodică pe ramuri de sport, problemele legate de formele de desfășurare a activității sportive, de planificarea ei, nu sînt suficient aprofundate de unii studenți. Pentru remedierea acestor aspecte indicăm studierea următoarelor lucrări :

— BARANY I., ISTRATE I., DRAGOMIR Z. : Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— BRAN E. : Bazele instruirii în atletism. Ed. I.E.F.S. 1968.
— CEAUȘESCU N. : Probleme pedagogice în educația fizică. Ed. U.C.F.S. 1966.
— DONSKOI D. : Tehnica sportivă. Ed. U.C.F.S. 1962.
— EPURAN M. : Psihologia sportului. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Despre metodica dezvoltării calităților fizice. Ed. U.C.F.S. 1964.
— GEORGESCU M., DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Probleme medicale ale antrenamentului sportiv. Ed. U.C.F.S. 1964.
— GHIBU E. : Lecția de educație fizică. Ed. U.C.F.S. 1957.
— ȘICLOVAN I. : Metodica educației fizice în învățămîntul de toate gradele. Ed. I.E.F.S 1969.
— TEODORESCU L. : Despre tactica sportivă. Ed. U.C.F.S. 1965.
— TEODORESCU L., PREDESCU A. : Probleme de antrenament în jocurile sportive. Ed. U.C.F.S. 1962, ediția a II-a.
— TEODORESCU L., POPESCU AL. : Îndrumar metodic pentru antrenorii de baschet. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— ULMEANU FL., DEMETER A., OBRAȘCU C. : Fiziologia generală. Ed. Didactică și Pedagogică 1969, ediția a II-a.
— * * * : Probleme noi în antrenamentul sportivilor. Ed. U.C.F.S. 1966.
— * * * : Sportul în școală. Ed. Didactică și Pedagogică 1961.
— * * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan. Ed. U.C.F.S. 1967.
— Ministerul Învățămîntului : Programele de educație fizică pentru clasele I—XII.

De asemenea, publicațiile și lucrările cu caracter metodic și științific din țara noastră și de peste hotare sînt complet necunoscute. Lucrările pe care le considerăm cele mai interesante le recomandăm în cele ce urmează :

— * * * : Lucrările conferinței științifice internaționale a țărilor socialiste în problemele antrenamentului sportiv. Moscova 1957. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— DEMETER A. : Cibernetica în sport. Ed. C.N.E.F.S. 1968.
— * * * : Revista C.F.S. 1965/1967.
— * * * : Revista E.F.S. 1968/1969.
— * * * : Revista Educația fizică. Buletin I.E.F.S. 1968/1969.
— * * * : Revista Sportul peste hotare — publicație periodică a C.N.E.F.S.
— * * * : Antrenamentul cu intervale și antrenamentul în circuit. U.C.F.S. 1966, Secția instruire sportivă, cercetări științifice și documentare tehnică.

Ca o reflectare a slabei preocupări pentru pregătirea teoretică este necesar să arătăm că trecerea examenului de științe sociale (filozofie și socialism științific) a devenit o problemă dificilă pentru foarte mulți studenți. De pildă, la sesiunea de examene din luna martie a.c., din numărul de 138 de studenți care s-au prezentat au promovat numai 50 ! Este nefiresc ca problemele legate de dialectica epocii contemporane, structura economică și socială a țărilor în curs de dezvoltare, materializarea lumii și dialectica dezvoltării, teoria cunoașterii și a adevărului să nu fie cunoscute unui student din anul III sau IV, viitor pedagog și educator al tinerelor generații.

În vederea aprofundării acestor probleme, pe lîngă bibliografia indicată de catedră, se vor studia și toate documentele de partid și de stat ce au apărut și apar în presă.

În încheiere, ne exprimăm convingerea că indicațiile ce se desprind din cuprinsul prezentului material vor constitui un ajutor în munca studenților și vor conduce la îmbunătățirea pregătirii lor.

POȘTA REDACȚIEI

Prof. D. SOLOMEI — Cluj : Articolul dv. se ocupă de probleme cunoscute, despre care s-a scris adesea. V-am sfătui să continuați experimentul, propunîndu-vă cercetarea unor aspecte mai puțin cunoscute, care nu lipsesc, desigur, din domeniul respectiv de activitate.

●

Dr. O. SIMU — Cluj : Articolul dv. se bazează numai pe niște afirmații pe care ar trebui să le credem... pe cuvînt. Completarea lui cu material faptic este o condiție sine qua non pentru a-l publica.

Prof. T. PETCU — Constanța : Considerăm că propunerile dv. privind întocmirea unui „caiet al metodistului" sînt absolut formale și nu ar duce la altceva decît la încărcarea metodiștilor cu niște formulare în plus.

●

Prof. GH. CREANGĂ — Bacău : Împărtășim părerea că colegul dv., asist. univ. Mircea Bibire a scăpat pur și simplu din vedere să vă semneze drept coautor la articolul pe care ni l-a trimis și a fost publicat în revista noastră nr. 1/1969, sub titlul *„Contribuții la conținutul și metodica pregătirii copiilor (fete) în gimnastica sportivă"*.

CARNET de ANTRENAMENT

ADRIAN VASILIU
Ziarist

ROLAND MATHES

DATE PERSONALE :

Născut la Pössneck — 17 noiembrie 1950
Elev
Înălțime : 1,87 m ; greutate : 66 kg
Antrenor : Marlies Grohe
7 ani de activitate competițională
Campion al R. D. Germane pe anii 1967 și 1968 la probele de spate și 200 m mixt.
Campion olimpic în 1968 la Ciudad de Mexico la 100 m și 200 m spate.

Roland Mathes, omul care a salvat la Ciudad de Mexico onoarea înotătorilor de pe bătrînul continent, obligînd întregul clan californian, să-și scoată pălăria în fața sa, a fost socotit un veritabil fenomen al natației mondiale. Întreaga sa evoluție și performanțele mondiale care l-au proiectat în vîrful piramidei au fost de natură să uimească pe toți marii specialiști. Cu atît mai mult, cu cît dacă l-ar fi studiat cineva

Educație fizică și sport, nr. 6/1969, pag. 61

cu 5—6 ani ar fi fost negreșit îndemnat să-i privească cu destulă compătimire statura neobișnuit de lungă și firavă, care în nici un caz nu prevestea pe viitorul campion.

La 12 ani, Roland era doar un copil cuminte care stătea nemișcat acolo unde era pus. Nu practica nici un fel de sport și acest lucru constituia un evident motiv de îngrijorare în familia contabilului Mathes. Fapt pentru care, chiar în vara acelui an (1962), gîndindu-se să-l fortifice puțin, părinții l-au dat să învețe înotul, iar micul Roland, ca un elev silitor ce era, a deprins cu o surprinzătoare ușurință și exactitate multitudinea mișcărilor în apă.

Primii săi pași în această nouă activitate nu au fost totuși prea încurajatori. Rezultatele la vîrsta de 14 ani erau destul de slabe și Mathes — legitimat la clubul Turbine din Erfurt — părea că nu se desprinde din marele grup al iluștrilor anonimi. Spre marea sa șansă însă, Marlies Grohe, una dintre cele mai reputate specialiste ale natației din R. D. Germană, avea să intuiască în mișcările ample, dar foarte lente, ale lui Roland viitoarea strălucire a diamantului încă neșlefuit.

Sesizînd marile posibilități pe care i le oferă segmentele sale neobișnuit de lungi, pasionata antrenoare a încercat un experiment destul de riscant. Trebuia ca mai întîi să-l convingă că reușita depinde de totala sa dăruire, lucru pe care Mathes l-a înțeles foarte repede, angajîndu-se cu o voință remarcabilă în marea „aventură". Au urmat antrenamente zilnice de o rară duritate, față de care organismul lui Roland a rezistat în mod miraculos, chiar și atunci cînd volumul de muncă a fost dublat și chiar triplat, Mathes avea, fie vara, fie iarna, primăvara sau toamna, culoarul său, unde nimeni nu-l deranja în parcurgerea... maratoanelor.

În 1966, la 16 ani (1,86 m înălțime și 62 kg), rezultatele sale — 63,6 și 2 : 18,6 — începuseră să atragă atenția, pentru ca în sezonul următor „bomba Mathes" să explodeze în mod spectaculos. Pe rînd, toți marii specialiști ai probelor de spate de pe continent au trebuit să plece steagul în fața elevului din Erfurt, care avea acum ambiții dintre cele mai mari. Curînd, acesta urma să intre și în posesia recordurilor lumii, uimind pur și simplu prin ușurința cu care asaltase ultimele piscuri ale piramidei.

EVOLUȚIA PERFORMANȚELOR

	100 m spate	*200 m spate*
1962 (13 ani)	*1 : 23,9*	*3 : 01,9*
1964	*1 : 11,2*	*2 : 44,8*
1965	*1 : 06,1*	*2 : 25,5*
1966	*1 : 03,6*	*2 : 18,6*
1967	*58,4*	*2 : 07,9*
1968	*58,0*	*2 : 07,5*

Și iată-l la 18 ani pe campionul R. D. Germane, avînd doi centimetri și patru kilograme în plus, dar și o perfectă coordonare a mișcărilor, o forță și viteză de reacție sporite, care au mărit considerabil eficiența stilului său. Cu aceste atu-uri nu i-a fost prea greu să triumfe de o manieră categorică în ultimul concurs olimpic, încheindu-și evoluția cu un excepțional record mondial : 58,0 pe distanța de 100 m.

Dar, „Roland nu și-a spus încă ultimul cuvînt" este de părere antrenoarea Marlies Grohe, care nu ezită să declare că elevul său va fi capabil într-un viitor apropiat să coboare sub 57,0 la 100 m și, respectiv 2 : 05,0 la 200 m, timpi care nu cu prea mulți ani în urmă erau cel mult la îndemîna crauliților...

UN PROGRAM DE ANTRENAMENT SĂPTĂMÎNAL

(cu 3 ședințe zilnice)

Luni, de la ora 6 la 7,30 :

15 minute încălzire (gimnastică ușoară) ;
10 × 200 m craul în 2 : 08,0. 2 : 06,0 și 2 : 04,0 cu un minut pauză între repetări ;
10 × 100 m spate (picioare) cu 45 secunde pauză între repetări ;
5 × 100 m craul în 58,0 cu un minut pauză ;

de la ora 15 la 17 :

15 minute încălzire ;
15 minute exerciții de suplețe și forță în sala de gimnastică ;
10 × 200 m spate în 2 : 20,0, 2 : 17,0 și 2 : 14,0 cu 90 de secunde pauză între repetări ;
20 × 100 m spate picioare (cu îngreunare) ;
20 × 100 m spate brațe (cu îngreunare) ;
10 × 100 m craul în 58,0 cu pauze de 45 secunde 800 m spate ;

de la ora 19,30 la 21 :

15 minute încălzire ;
20 × 100 m spate în 1 : 06,0, 1 : 05,0 și 1 : 04,0 cu pauze de 90 de secunde ;
4 × 100 m bras cu pauze de 30 de secunde ;
8 × 100 m delfin cu pauze de 45 de secunde ;
800 m spate (cu îngreunare).
Acest program este repetat în zilele de miercuri și vineri.

Marți, de la ora 6 la 7,30 :

15 minute încălzire ;
15 minute exerciții de suplețe și forță ;
10 × 200 m spate ;
20 × 100 m craul ;
400 m bras.

de la ora 15 la 17 :

15 minute încălzire ;
15 minute exerciții de suplețe și forță ;
800 m spate (cu îngreunare) ;
10 × 100 m spate brațe ;
10 × 100 m spate picioare ;
200 m bras și 200 m delfin ;
10 × 100 m spate în 1 : 05,0, 1 : 04,0 și 1 : 03,0 ;
Exerciții de întoarcere.

de la ora 19,30 la 21 :

15 minute încălzire ;
20 × 100 m spate (cu îngreunare) ;
6 × 100 m bras și 6 × 100 m delfin ;
8 × 200 m spate în 2 : 18,0, 2 : 15,0 și 2 : 12,0 ;
1 500 m craul.
Exerciții de start și întoarcere.
Acest program este repetat în fiecare joi ; sîmbătă de obicei are pauză, iar duminică participă la concursuri.

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

ME JUDO

(Joudoul meu)

de **Anton Geesink**

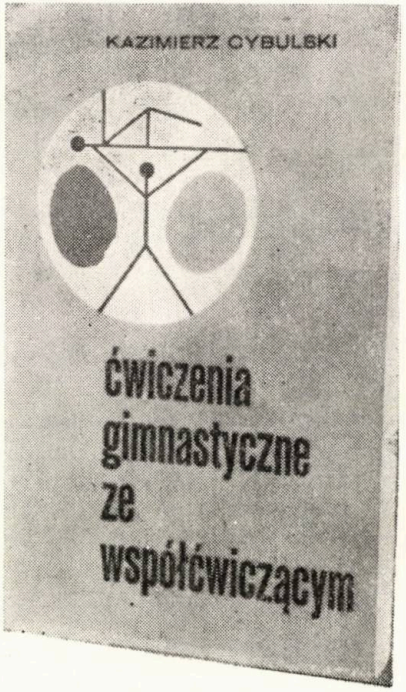
Anton Geesink este o figură proiemimentă în judoul mondial. Multiplu campion mondial şi european, campion olimpic precum şi singurul judist care a reuşit să-i învingă pe reprezentanţii Japoniei, unde acest sport a luat naştere, avînd şi azi baza cea mai largă.

Cartea sa „Judoul meu" a apărut pentru prima oară în Olanda în anul 1966, apoi, un an mai tîrziu, a fost tradusă în limbile franceză, engleză şi germană. Recent ea a apărut în limba cehă, în traducerea lui Jiri Masek.

Geesink a scris această carte în perioada în care s-a retras din viaţa competiţională. El a concentrat aci toată experienţa sa de concurs, descriind tehnica „judoului său" cu care a dobîndit al 7-lea Dan. Deci, cartea permite o retrospectivă asupra metodelor cu care Geesink îşi realiza performanţele. Ea se adresează nu numai acelora care practică judo competiţional ci şi acelora care iubesc acest sport şi ar dori să-l cunoască mai bine.

Ed. Olympia — Praga — 1969 (143 pag).

Se poate consulta în biblioteca CNEFS



CWICZENIA GIMNASTYCZNE ZE WSPOLCWICZACYM

(Exerciţii de gimnastică cu partener)

de **Kazimierz Cybulski**

Cartea are ca scop să ajute profesorii de educaţie fizică, instructorii şi antrenorii în predarea unor forme de mişcare educative, atractive şi mobilizatoare, indispensabile în perioada de creştere a automatizării vieţii.

Culegerea de exerciţii este destinată, în cea mai mare parte, posibilităţilor de dezvoltare şi pregătire a băieţilor de la vîrsta de 12 ani în sus. Ea poate fi folosită pentru lecţiile de gimnastică elementare, precum şi în antrenamentul altor ramuri sportive, ca exerciţii ajutătoare.

Ed. Sport i turvstyka, Varşovia, 1969.

MUSKELKRAFT UND KÖRPERFORMUNG

(Forţa musculară şi formarea corpului)

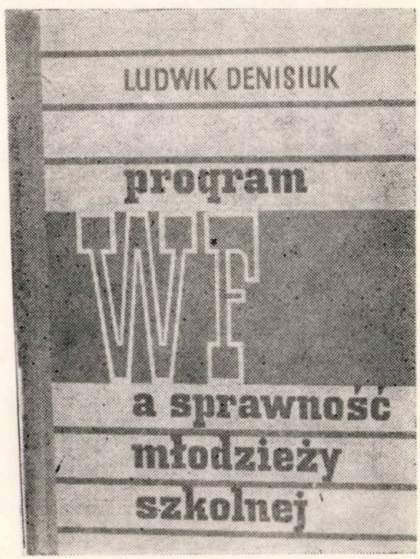
de **Werner Fedler, Gerhard Carl**

Dorinţa de a obţine un corp frumos — deci şi muşchi cu un relief armonios — este firească tuturor oamenilor, nu numai celor tineri. Această dorinţă poate fi satisfăcută cu ajutorul exerciţiilor de forţă, executate chiar şi individual, cu ajutorul unui manual.

Bogat ilustrată, cartea lui Werner Fedler şi Gerhard Carl este un preţios ajutor pentru toţi practicanţii culturismului, atît începători cît şi avansaţi, de ambele sexe.

Pornind de la noţiunile elementare de anatomie şi fiziologie, autorii dau indicaţii cu privire la alimentaţia culturistului, igiena personală, apoi problemele de antrenament, cu date ample referitoare la planificarea şi desfăşurarea acestuia.

Sportverlag — Berlin, 1968.



PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A SPRAWNOSC MLODZIEZY SZKOLNEJ

(Programa de educaţie fizică şi pregătirea fizică a tineretului şcolar)

de **Ludwik Denisiuk**

Căutarea unor noi programe, noi forme şi metode este ecoul unor tendinţe generale de modernizare a fiecărui domeniu de activitate al vieţii sociale. Acest lucru se reflectă şi în educaţia fizică.

Problema conţinutului programului de educaţie fizică a fost viu discutată în Polonia, însă nu existau suficiente probe — cu excepţia unor date empirice —

pentru a se ajunge la o soluție rațională. În fine, pentru a satisface această nevoie, a fost întreprinsă o experiență de mare amploare în cadrul școlilor de cultură generală, ciclul primar și secundar. Observațiile longitudinale multilaterale urmau să elucideze următoarele probleme: 1. influența programelor construite diferit asupra dezvoltării capacității motrice; 2. corelația dintre starea sănătății elevului și reacțiile sale funcționale la efort, respectiv la practicarea exercițiilor fizice; 3. influența exercițiilor de mișcare asupra personalității elevului și preocupărilor sale.

Rezultatul acestui studiu a fost elaborat de doctorul L. Denisiuk. Lucrarea este de mare interes pentru profesorii de educație fizică, deoarece reprezintă un viu ecou al activității lor de zi cu zi în mijlocul elevilor, deoarece arată rolul mișcării în dezvoltarea biologică armonioasă a copilului, dar mai cu seamă, pentru că dovedește că factorul decisiv în realizarea scopurilor multiple ale educației fizice școlare este însăși personalitatea profesorului.

Ed. Sport i turystyka, Varșovia, 1968.

Résumé

I. ŞICLOVAN, V. CONSTANDACHE : Certaines recherches concernant l'interprétation de l'éducation physique et du sport . 1

Les auteurs ont interprèté le rapport de l'éducation avec l'activité sportive dans le stade actuel du développement de notre système de préparation physique des élèves. La façon dont est traité le problème du rapport entre l'éducation physique et l'activité sportive est trés convaincant. Dans la nouvelle etappe de développement du système de préparation physique de la jeunésse de Roumanie, l'éducation physique doît inclure beaucoup des éléments fondamentaux de certaines branches sportives.

Summary

DACHE : Some Researches Re-DACHE : Some Researches Regarding the Interpretation of Physical Education and Sports . 1

The authors of the aritcle took as an aim to consider only some aspects of the problem and especially the interpretation of the relation between physical education and the sports activity on the new level of development in our system of physical training of the pupils.

The manner in which the aspects of the relation that must exist between physical education and sports activity are treated is very convincing.

In the new stage of development of the physical training system for the young people in our country, physical education must include to a larger extent the fundamental elements of some sports branches.

P. MICLĂUŞ, I. TUDUSCIUC : Contributions à la méthodique de l'apprentisage du saut en arrière avec groupage retardé . . 7

Les auteurs, en base d'un expériment avec 4 sujets, établissent la méthodique de l'enseignement d'un élèment de la gymnastique acrobatique — le saut en arrière tendu avec grouppement en retard.

Les auteurs ont établi, aussi, les exercices auxiliaires, ainsi que leur succéssion, pour assurer aux éléves l'apprentisage correct et rapide de ce saut.

P. MICLĂUŞ, I. TUDUSCIUC : Contributions to the Method of Teaching the Back Jump with Streched Body and tardy Bent Legs 7

The two authors, based on an experiment done on four subjects, determined the method of teaching an element of the acrobatics : back jump with streched body and tardy bent legs.

The authors also settled the helping exercises as well as their succession in order to enshure the pupils a most correct and rapid learning of the above mentioned element.

V. DUMITRESCU, IRENA TĂNĂSESCU, ELENA FORȚU : L'étude des biorythmes dans l'activité sportive 12

Les auteurs nous prèsentent un expériment éffectué pendant un mois sur 43 étudiantes dans le but de surprendre la manifestation harmonieuse des possibilités physiques dans des conditions les plus variées possibles. Les épreuves de contrôle ont été la détermination de la détente sur la verticale, le saut en longueur sans élan, le triple saut sans élan et le lancement de la balle médicinale (6 kg). Les conclusions de l'expériment confirment l'existence des manifestation du byorythme dans l'évolution des possibilités physiques des sujets, et sa courbe prend les formes d'un „harmonium" dans laquelle sont incluses les oscilations „de relaxation". L'évolution du biorythme peut fournir aux entraîneurs des relations en ce qui concerne la succession des entraînements difficiles qu'ils conduisent.

V. DUMITRESCU, IRENA TĂNĂSESCU, ELENA FORȚU : Study of Byorithms in the Sportive Activity 12

The authors are presenting a test they carried out for a month on 43 women students, trying to detect the manner in which the physical possibilities are shown in the most different conditions.

The test used were : the determination of the upward spring in vertical position, the standing long jump, triple jump and throwing of the medicinal ball (6 kg).

The conclusions of the experience are confirming the existence of the bio-rhythmus in the evolution of the physical possibilities of the subjects.

The curve of the bio-rhythmus is produced like some harmonious oscillations among which are included relaxing oscillations.

The evolution of the bio-rhythmus could supply the coach some relations in what concerns the succession of the training difficulties which he is carrying out.

A. BĂLAN : Obsérvations concernant l'activité des rameurs juniors 18

L'auteur analyse l'activité des rameurs juniors roumains et prèsente leurs résultats, par épreuves, dans les compétitions internationales d'aviron. Considérant que la formation des juniors n'a pas atteint le niveau attendu, l'auteur fait des précisions quant à l'âge auquel on peut commencer l'activité sportive des juniors, dans l'aviron, la façon dont doit se dérouler le processus intructif-éducatif et, surtout, la séléction. En ce qui concerne la séléction, pour avoir la garantie des résultats valeureux, l'auteur donne aussi des chiffres, des normes ségmentaires (dimension des ségments) sur lesquelles doit se baser la séléction.

A. BĂLAN : Some Remarks on the junior Rowers' Activity . 18

The author writes a short analyses of our junior rowers' activity giving the results on events at the international competitions organized for them.

The author considers the work of training juniors to be inadequate and gives a series of specifications regarding the age at which the juniors' sports activity may begin, the ways the instructive-educative process has to be done, and especially the selection.

In connection with selection (the guarantee for valuable results) the author gives a series of data, segmentary standards (based on measurements) on which selection has to be based.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. MITRA, A. SOCINĂ : Certains crytères d'appréciation de la leçon d'éducation physique . . . 23

Qu'ést-ce qu'on doit comprendre par l'éfficience de la leçon d'éducation physique ? Quels sont les éléments qui nous permettent de l'apprécier ? Voilà des quéstions auxquelles l'auteur cherche a répondre. Par éfficience on comprend la mesure dans laquelle la leçon parvient a remplir sa fonction sociale — le renforcement de la santé et le perféctionnement de la préparation physique des éléves.

L'éfficience de la leçon peut être aprécièe en tenant compte du nombre de répétitions de chaque éxercice, de la durée et de l'intensité de certains exercices et groupes d'exercices, du temps éffectif de participation active de l'éléve aux activités motriques.

GH. MITRA, A. SOCINĂ : Some Criteria for the Appreciation of Physical Education Classes . . 23

What are we to understand by the efficiency of the physical education classes ? Which are the elements on which appreciation may be based ? Such questionsare answered by the author in this article.

By efficiency we mean the extension to which the classes succede in enshuring an adequate frame so that physical education as teaching discipline fulfills its own social function : the bettering of health and the improvement of the physical training of the pupils.

The basical criteria on which the appreciation of the physical education classes efficiency may be based are :

— The number of repetitions for each exercise.

— The duration and intensity of some exercises and groups of exercises.

— The length of time in which the pupil is enshured an active participation in the development of motric actions (the effective time of work).

— The variety of the used exercises.

E. WILK : L'éducation physique et le sport dans le village Buciumi 27

L'auteur nous prèsente les résultats des recherches entreprises parmi des écoliers village Buciumi. En base des données recueillies, l'équipe qui a éffectué les recherches a établi de degré de déve-

E. WILCK : Physical Education an Sport in the Village Buciumi . . 27

In the present work the author shows the results of an investigation done among school-children in the village Buciumeni.

Based on the gathered data, the commission who performed the test has determined the level of the cihldren's phy-

loppement physique des enfants aux divers êges. l'influence des exercices physiques sur leur développement, ainsi que les préoccupations de ceux-ci. Digne a signaler est, aussi, le désir des enfants de pratiquer les exercices physiques et le sport et leur entière participation à ces activités.

sical development at different ages, the influence of the physical exercises on the children's development as well as their concerns.

It is worth mentioning the children's whish to practise physical exercises and sports and the fondness in participating at these activities.

sociologie sportivă

STELA RUSU : Influences de certains facteurs psychosociaux sur la préparation des sportifs de haute pérformance 34

Le conditionnement social du psychique est un élément qui doit être pris en considération dans le procéssus d'entraînement sportif, surtout dans celui pour la haute performance. La tendance vers l'intéllectualisme manifestée dans tout les domaines de la vie a ou doit avoir un écho corréspondent dans l'activité de préparation sportive.

Les conclusions des recherches entreprises ont montré que les sportifs, en beaucoup de cas, ainsi que leur préparation, ne s'intègrent de façon satisfaisante dans le rythme du développement intélectuel dans la vie sociale d'aujourd'hui. Ainsi, à cause de l'insuffisante „conscienciasation" du procéssus de préparation, ainsi que de l'inadaptation sociale, la pérformance sportive est privée de l'apport intégral de la personalité du sportif.

STELA RUSU : The influence of some Psycho-social Factors, on the Competitive Athlets Training 34

The social conditioning of the mind is an element worth considering in the process of sportive instruction, the more in the competitive athlets' instruction. The tendency towards intellectualism which has been noticed today in all the fields of activity or ought to have a corresponding echo in the activity of sportive instruction.

Intelectual concerns within and besides the sportive training, the level and nature of aspirations (theoretical) in comparison with the sportive instruction, the degree of conscious participation from the intellectual point of view of the athlets in the training they have to do, were studied.

The conclusions have shown that athlets, to a great extent do not accordingly integrate in the pace of intellectual development of the present social life.

Thus by insufficiently rendering conscious the process of training as well as by an inadequate social adjustment the sportive competition is frustrated by the entire contribution of the athlet's personality.

R. DUDA, GABRIELA DUDA, M. SALAHUB : Recherches concernant les éffets de l'éducation physique sur le développement somatophysiométrique chez les éléves 38

Les mensurations entreprises sur un lot d'éléves qui ont pratiqué des exercices physiques supplémentaires et organisés, entre 14 et 18 ans, par comparaison avec un lot-témoin, ont permis de constater un développement physique néttement supérieur chez les éléves sportifs du point de vue somatométrique et physiométrique. L'hauteur, le poids et le perimétre thoracique sont accrus ; la fréquence du pouls baisse nettement chez les sportifs, et la capacité vitale marque aussi un accroissement plus évident. On attire, aussi, l'attention sur le fait que le manque d'exercices physiques, chez les filles surtout, mène à une capacité vitale trés petite, à une insufisance méme.

R. DUDA, GABRIELA DUDA, M. SALAHUB : Researches Regarding the consequences of Physical Education on the Somato-physiometrical Development of Pupils 38

After a longitudinal study carried out on a great number of subjects, a group of pupils between 14 and 18 years old, which have practised in addition and in an organised manner the physical exercices and sports in comparison with a witness team, it has been observed a physical development quite superior to the sporting pupils from the somato-metrical and physiometrical point of view.

Their waist, weight and thorax perimeter are substantially increased, the pulse rate became lower to the sportsmen while the vital capacity is developed much more evident.

It is poited out that the unpractising in a sufficient manner of the physical exercices can led especially to the girls, to a much lower vital capacity, in comparison with the imposed necessities by the general somatic development.

I. TODAN : Les premières sociétés et clubs sportifs de Roumanie (jusqu'en 1916) 47

I. TODAN : The First Associations and Clubs in Our Country (fill 1916) 47

L'auteur fait des apréciations sur les clubs sportifs de notre pays jusqu'en 1916. On passe en revue les principales sociétés et les principaux clubs de Bucarest et des autres villes de Roumanie, réunions dont l'apport au développement ultérieur du sport roumain a été trés important.

Un instant particulièrement important dans le développement du sport roumain a été la naissance de la „Fédération des Sociétés Sportives de Roumanie" en 1912, tranformée ultérieurement en l'„Union des Fédérations sportives de Roumanie".

In this work the author reffers to the setting up of the Associations for Gymnastics and of the Sports Clubs in our country till 1916.

The main associations and clubs in Bucharest and other towns are ennumerated, showing their importance for the future development of the Romanian sports.

A very important moment in the development of the Romanian sports is marked by the setting up of the Federation of the Sports Associations of Romania in 1912, which became later The Union of the Sports Federations of Romania.

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 mai—1 noiembrie 1969 revista „Educație fizică și sport" instituie un concurs de lucrări cu teme din teoria și metodica educației fizice.

Scopul acestui concurs este:

— să îmbogățească literatura românească de specialitate;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice;

— să stimuleze discuții creatoare.

Temele sînt următoarele:

1. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN SLUJBA SĂNĂTĂȚII ȘI RECREAȚIEI.

2. CORELAȚII ÎNTRE MIJLOACELE SPECIFICE ȘI NESPECIFICE ÎN REALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE PENTRU PERFORMANȚĂ.

3. CONTRIBUȚII LA DINAMIZAREA ȘI EFICIENȚA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

4. METODE OBIECTIVE DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A EFORTULUI FIZIC ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți.

Fiecare concurent poate să prezinte una sau mai multe teme. Fiecare lucrare concurează independent.

Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

Este recomandabil să se țină seama de indicațiile următoare în legătură cu planul de prezentare a lucrărilor:

a) enunțarea problemei;

b) analiza critică a literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă; rezultatele obținute pînă în prezent și prezentarea pe scurt a căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate;

c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei;

d) metodele folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.);

e) rezultatele obținute și interpretarea lor;

f) concluzii cu valoare teoretică și practică;

g) materialul bibliografic folosit.

Manuscrisul să fie bătut la mașină la două rînduri, numai pe o parte a foii, în circa 10—15 pagini (3 exemplare).

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere va fi formată din membrii colegiului de redacție. Cele mai bune lucrări vor fi premiate astfel:

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

2 mențiuni a 500 lei.

De asemenea, lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor respective. Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa: Redacția revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", str. Vasile Conta nr. 16, București, sectorul 1. De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se vor adresa redacției revistei.

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 7 IULIE 1969

EUGEN TRÎMBIȚAȘ

Prim-secretar al
Comitetului județean
U.T.C. — Mureș

EXPERIENȚE FRUCTUOASE ÎN ORGANIZAREA UNOR ACTIVITĂȚI SPORTIVE DE MASĂ

Ritmul tumultos, fără precedent, al vieții noastre contemporane, determinat de revoluția tehnico-științifică în cadrul desăvîrșirii construcției socialismului în patria noastră a modificat raportul dintre efortul fizic și cel intelectual în toate domeniile de activitate, accentuîndu-se necesitatea factorilor compensatorii de mișcare, de exercițiu fizic, de recreere. Pornind de la acest deziderat, procesul atît de complex al activităților instructiv-educative desfășurate de către organizațiile U.T.C. presupune o angajare pe planuri multiple a întregului tineret, o concentrare a eforturilor în direcțiile cele mai corespunzătoare ale scopului propus, iar în acest ansamblu de preocupări, un loc din ce în ce mai important este acordat activităților sportiv-recreative de masă.

Programele de activități și calendarele sportive ale organizațiilor U.T.C. din județul Mureș sînt nu numai obiective mărturisite ale muncii de zi cu zi, ci reprezintă totodată un etalon de măsură a rezultatelor sportive obținute pînă acum. În acest sens, fiecare inițiativă pornită dintr-o organizație, fiecare acțiune dusă la bun sfîrșit se adaugă la un întreg ansamblu de realizări izvorîte din necesitățile firești ale tineretului, toate fiind menite să contribuie la îndeplinirea unei idei majore, aceea potrivit căreia tineretul, cu spiritul novator și energia ce-l caracterizează, să manifeste o prezență vie, dinamică, în activitatea sportivă, în toate dimensiunile ei.

Experiențele organizării activităților sportiv-recreative de masă din județul Mureș sînt numeroase și conturează un tablou continuu, organizat și sistematizat de-a lungul întregului an, promovînd formele și mijloacele care se adresează direct

tineretului, potrivit aptitudinilor și dorințelor acestuia. Permanentizarea activităților sportiv-recreative presupune eforturi continui în cadrul unui proces organizat și sistematizat al cărui nucleu este Comisia sportivă U.T.C. Aici se cristalizează inițiativele, se elaborează proiecte, se organizează acțiuni în funcție de multitudinea factorilor (profesional, tradițional, material), care influențează și determină perimetrul și caracterul activităților sportive.

Comisia sportivă a Comitetului municipal U.T.C. — Tg. Mureș, dezvoltînd o veche tradiție locală, a stimulat o serie de „provocări" la întrecere la diferite ramuri sportive lansate periodic de organizațiile de tineret de la I.P.R.O.F.I.L. „23 August", I.R.A., I.U.I.U. sau I.I.S., „Metalotehnica", acțiuni care au cunoscut în ultima vreme o largă răspîndire. Polarizînd întreaga activitate sportivă de masă în jurul Comisiei sportive municipale, angrenînd în principal cele mai mari unități industriale, prin girul și entuziasmul cărora au fost atrase în diversele acțiuni sportiv-recreative majoritatea organizațiilor U.T.C. din oraș, acest „sistem" organizatoric și-a verificat deja viabilitatea.

Creșterea potențialului organizatoric al activităților sportiv-recreative, la acest nivel, a ridicat cu acuitate problema necesității construirii bazelor sportive simple. Ca urmare a acestor cerințe, organizațiile U.T.C., în colaborare cu sindicatele, au avut în vedere îmbunătățirea permanentă a bazei materiale. Trebuie remarcat exemplul meritoriu al tinerilor de la I.P.R.O.F.I.L. „23 August" care și-au construit din resurse proprii un frumos parc sportiv și proiectează o modernă popicărie. Dacă în mediul urban problema bazelor sportive este oarecum rezolvată, în unele comune și sate din județul Mureș aceasta continuă să fie un impediment al organizării în bune condiții a activităților sportive de masă. Pentru remedierea acestor deficiențe, Consiliile Populare Comunale, C.A.P.-urile prin comitetele de sprijin ale Asociațiilor sportive comunale, ar trebui să manifeste mai mult spirit gospodăresc, iar organizațiile de tineret să aibă preocupări permanente în această direcție, neputîndu-se concepe o activitate sportiv-recreativă fără o bază materială corespunzătoare. Asemenea situații nu caracterizează însă județul Mureș, unde în majoritatea comunelor și satelor „stadionul" a devenit o „palestră populară", cum sînt cele din comunele Chețani, Band, Grebeniș sau Niraj, care pot rivaliza prin condițiile ce le oferă cu bazele sportive din orașe.

În organizarea activităților sportiv-recreative din școli asistăm la o puternică afluență a tineretului studios, marcată de o tot mai largă participare și de permanente căutări. Vîrsta tinereții se caracterizează printr-un ritm rapid de dezvoltare multilaterală. În această situație se ridică cu acuitate problema realizării tineretului din punct de vedere intelectual și fizic, a căutării mijloacelor și metodelor adecvate care să-l antreneze, să-l facă capabil de mari împliniri. Creșterea impetuoasă a performanțelor sportive este urmarea firească a lărgirii bazei de masă a activităților sportive în rîndurile tineretului studios, a selecționării celor mai dotați tineri în vederea perfecționării lor sportive de mai tîrziu. Trebuie amintite și eforturile de a li se răspunde dorinței firești de afirmare competitivă, de dezvoltare fizică armonioasă și de perfecționare continuă a calităților fizice de bază prin acțiuni care să le satisfacă pe deplin pasiunea pentru mișcare (exercițiu fizic și sport). În acest sens, în majoritatea unităților școlare din județul Mureș, campionatele locale inter-clase și-au cîștigat un loc binemeritat în cadrul activităților cotidiene ale elevilor. Lupta sportivă, întrecerea loială conferă densitate educativă tuturor activităților, cu precădere asupra laturii etice, estetice, emoționale, aceste elemente fiind ordonate în permanență cu ajutorul educatorului — profesorul de educație fizică — sfătuitorul și îndrumătorul Comisiei sportive U.T.C. din școală. În felul acesta, întrecerile sportive spontane din școli s-au transformat în dispute organizate, bine orientate și competent îndrumate, urmărind preferințele elevilor și tradițiile școlii, beneficiind de o bază sportivă corespunzătoare. Întrecerile școlare „de casă" au devenit pasionante prin dorința tuturor de a învinge, ca și prin dăruirea celor ce îndrumă și conduc aceste activități, în confruntarea pentru cea mai bună echipă de fotbal, volei, handbal sau cel mai bun atlet sau gimnast, ori pentru titlul „suprem" de recordman al școlii. Toate acestea cunosc generalizarea în ultima vreme, iar exemplificarea unor organizații U.T.C. n-ar izbuti să dea o imagine suficient de cuprinzătoare. Amintim totuși la loc de frunte Centrul școlar de construcții și Liceul „Al. Papiu-Ilarian" din Tg. Mureș, Liceele nr. 1 și 2 din Sighișoara, Liceul nr. 1 și Grupul școlar de petrol-chimie din Tîrnăveni, care aplicînd cu consecvență aceste forme de organizare a activităților sportive de masă,

precum și altele, la fel de eficiente, au acționat cu promptitudine în vederea realizării sarcinilor ce le revin în acest domeniu.

Sintetizînd experiențele pozitive și urmărind multilateralitatea activităților desfășurate de comisiile de specialitate, de Asociațiile sportive din toate sectoarele de activitate, Comitetul județean U.T.C. — Mureș desfășoară într-un ritm din ce în ce mai susținut, cu perfecționări continue, o activitate sportivă și recreativă de masă cu caracter permanent. Astfel, în indisolubilă corelație cu etapele finale ale competițiilor centrale, etapele preliminare au constituit veritabile manifestări sportive cu caracter popular. Numai la „Cupa tineretului de la sate" *au fost angrenați în județul Mureș peste 10 000 de participanți, cifră ce se adaugă participanților la acțiuni tot atît de reușite, cum au fost* „Crosul tineretului", „Săniuța de argint", „Concursul popular de șah", *acțiuni care au căpătat deja popularitate și prestanță, înscriindu-se în circuitul tradițional al marilor competiții sportive de masă. Întregind semnificația activităților sportive de-a lungul întregului an, pe lîngă competițiile centrale, un accent deosebit s-a atribuit organizării unor activități sportive și recreative de masă cu caracter județean;* „Cupa U.T.C." *la gimnastică și înot, veritabile concursuri populare,* „Cupa școlarului" *la schi și patinaj, precum și o serie de competiții care se adresează unor anumite categorii de tineri :* „Campionatul de fotbal al comunelor ce aparțin municipiului Tg. Mureș" *sau* „Cupa tractoristului" *organizată în municipiul Sighișoara. Comitetul județean U.T.C. — Mureș a lansat* „Cupa Mureșul" *la șah, eveniment sportiv deosebit, la care și-au adus contribuția 16 județe participante, realizîndu-se astfel pentru prima dată în țară o confruntare de amploare într-o competiție de acest gen a celor mai talentați elevi fără clasificare sportivă.*

În realizarea tuturor obiectivelor propuse s-a realizat o colaborare strînsă și fructuoasă cu Consiliul județean al sindicatelor, Consiliul județean pentru educație fizică și sport, precum și Inspectoratul județean școlar, toate organele și organizațiile care concură la reușita acestor acțiuni. Totuși, în domeniul „colaborărilor", chiar dacă acestea nu au o sferă de întindere prea mare, se pot semnala fenomene ce trebuie discutate în vederea lichidării lor. Astfel, se manifestă uneori, la nivelul întreprinderilor și instituțiilor o lipsă de sincronizare între Comisia sportivă U.T.C. și Consiliul asociației sportive în ceea ce privește acțiunile concrete. Așa se explică de ce, în unele cazuri, s-a renunțat cu prea multă ușurință la propuneri a căror utilitate a fost deseori confirmată de practică. Tot din acest motiv există organizații U.T.C. în județ care s-au preocupat formal sau deloc pentru etapele de masă ale diferitelor competiții.

Înlăturarea acestor fenomene, oricît de izolate ar fi, cere din partea organizațiilor U.T.C. o substanțială modificare a opticii cu care își privesc propriile activități, o perfecționare a colaborării cu toate organele și organizațiile care trebuie să fie propagatorii și susținătorii înțelegerii depline a utilității exercițiilor fizice și sportului pentru toate categoriile de tineri.

Fără a epuiza valențele activităților sportive și recreative de masă ne-am propus doar să împărtășim cîteva aspecte din experiența noastră, în dorința de a ne aduce contribuția la realizarea scopului propus.

Lector univ. FLORIAN MORARU

Consiliul Național al Organizației Pionierilor

PIONIERII ŞI VIAŢA ÎN AER LIBER

Ne aflăm în preajma aniversării a 20 de ani de la constituirea primelor detaşamente de pionieri din ţara noastră, minunat prilej de retrospectivă emoţionantă dar şi de proiectare a perspectivelor. În toţi aceşti ani, milioanele de şcolari care şi-au făcut ucenicia vieţii în uriaşa retortă a Organizaţiei pionierilor au purtat cu mîndrie şi entuziasm cravata roşie, simbol al elanului nestăvilit şi al dăruirii de sine, al dragostei fierbinţi faţă de partid şi patrie. Căci dacă noi, cei maturi, ne aducem aminte cu nostalgie de fericitele clipe ale pionieriei, iar cei de azi trăiesc înfrigurați fiecare acţiune ce le este destinată, toate acestea se datoresc grijii părinteşti cu care partidul nostru a vegheat, a ocrotit şi a îndrumat, încă de la primii paşi COPILĂRIA. Acestei vîrste de aur îi sînt specifice cîntecul şi jocul, mişcarea în aer liber, asupra cărora doresc să fac cîteva reflecţii în rîndurile care urmează.

Noua orientare a revistei de a reflecta în cadrul unor rubrici permanente, preocupările şi problemele educaţiei fizice şi sportului de masă pentru toate vîrstele mi-a prilejuit materialul de faţă.

Încă de la reorganizarea activităţii educative a pionierilor, eveniment rezultat ca urmare a hotărîrilor plenarei din aprilie 1966 a C.C. al P.C.R., au fost precizate locul şi importanţa educaţiei fizice şi sportului în cadrul acţiunilor menite să asigure educaţia multilaterală a tinerei generaţii. Luînd cuvîntul la consfătuirea de constituire a Consiliului Naţional al Organizaţiei Pionierilor, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, Secretar general al C.C. al P.C.R., menţiona : **„Activitatea pionierească trebuie să fie interesantă, vie, astfel încît copiii să participe cu plăcere şi bucurie la manifestările ce le sînt destinate şi în rîndul cărora excursiile, jocurile, sporturile cîntecele, marşurile, trebuie să ocupe un loc de frunte".**

Călăuziţi de aceste indicaţii, sprijiniţi de documentele şi materialele care alcătuiesc baza legislativă a activităţii sportive şi turistice[1,2,3,4], miile de comandanţi de pionieri — cadre didactice de cele mai felurite activităţi — au pornit la investigarea şi descifrarea sufletului şi dorinţelor copiilor, iniţiind şi organizînd numeroase acţiuni interesante şi adecvate. Dacă în prezent se constată un reviriment în ceea ce priveşte cuprinderea unei mai mari mase de şcolari in practicarea exerciţiilor fizice, acesta nu s-a înfăptuit în mod spontan şi fără greutăţi. A trebuit, în primul rînd, să se realizeze o permanentă înnoire şi autodepăşire, o renunţare la prejudecăţi şi falsităţi teoretice din partea noastră, a cadrelor didactice care muncim cu pionierii.

Învăţaţi să rezumăm sfera educaţiei fizice şi sportului mai ales la regulamente şi competiţii, la rezultate şi clasamente, obsedaţi de „mica sau marea performanţă", am fost nevoiţi să ne restructurăm concepţiile, din mers, metodele şi mijloacele de muncă, pentru a putea răspunde competent solicitărilor celor mici, care aşteaptă totul de la noi. Soluţia imediată a fost aceea de a transpune aidoma formele şi mijloacele folosite cu adulţii, în activitatea sportivă şi turistică cu pionierii. Bineînţeles că aceasta a fost o greşeală, comisă mai ales de cei neavizaţi, cei ce nu aveau experienţa şcolii şi a activităţii cu copiii. Numeroasele studii efectuate de către cercetători sau cadre didactice, valorificarea experienţei pozitive a unor

---

[1]) Legea nr. 29/1967 referitoare la dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului.

[2]) Lucrările Conferinţei pe ţară a mişcării sportive — 1967.

[3]) Instrucţiunile comune ale C.N.O.P., M.I. şi C.N.E.F.S., din 1968, privind „Organizarea şi desfăşurarea activităţii sportive şi turistice în rîndul pionierilor şi şcolarilor".

[4]) Plenara C.N.O.P. din aprilie 1968, care a analizat activitatea sportivă şi turistică în cadrul Organizaţiei pionierilor.

comandanți de pionieri și profesori de educație fizică, reconsiderarea unor tradiții ale mișcării de copii din țara noastră ne-au condus spre conceperea unei activități sportive și turistice orientate spre antrenarea tuturor școlarilor în practicarea continuă și conștientă a exercițiilor fizice. Și nu numai atît, „viața în aer liber" (termen extrem de folosit în alte țări și puțin cunoscut încă la noi) a fost rezolvată prin inițierea a numeroase acțiuni complexe, culturale și sportive, tehnico-științifice, care îmbinate în mod inteligent, stimulează larga participare a masei de pionieri și școlari la petrecerea timpului în aer liber, în mijlocul naturii. Căci, ce poate fi mai reconfortant și odihnitor, mai deconectant și tonic decît destinderea fizică și psihică, după o zi de muncă, sau la sfîrșit de săptămînă, realizată în mijlocul pădurii, pe crestele munților, pe malul mării etc.

În condițiile procesului de accelerare a dezvoltării somatosexuale a tinerilor din țara noastră, în care este evidentă tendința de „gracilizare" a organismului, educația fizică și sportul devin componente de primă mărime ale efortului pe care statul nostru îl face în direcția îmbunătățirii stării de sănătate, în asigurarea creșterii normale și dezvoltării armonioase somato-funcționale și psihice a tinerei generații. (1)

Viața în aer liber, exercițiile fizice practicate sub cele mai variate și accesibile forme permit Organizației pionierilor să depășească actualele greutăți prin care trece educația fizică școlară (lipsa cadrelor didactice de specialitate, numărul încă redus de baze sportive), antrenînd sutele de mii de pionieri și școlari la petrecerea timpului liber în mod plăcut și util. Primul și cel mai important obiectiv pe care îl urmărim este acela de a obișnui toți **pionierii și școlarii** cu practicarea exercițiilor fizice, în cadrul școlii sau al familiei, în funcție de dorințe și posibilități.

Pentru a rezolva acest deziderat, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, împreună cu Ministerul Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, au lansat acțiunea turistică de masă „Pionieri pe cărările patriei". Proiectată pentru o perioadă mai lungă, această acțiune, fundamentată științific și ținînd seama de dorințele și particularitățile copiilor, urmărește cuprinderea sistematică și multilaterală a școlarilor în cadrul unor forme atractive și accesibile de practicare a turismului. Pornind de la ideea că nimic nu poate contribui mai temeinic la formarea sentimentului de patriotism decît cunoașterea directă a frumuseților și bogățiilor țării, acțiunea „Pionieri pe cărările patriei" recomandă dezvoltarea în special a drumețiilor, a mersului pe jos, formă tradițională a poporului nostru, puțin folosită în cadrul școlii pînă acum cîțiva ani. Avantajul educativ și economic al acestei forme de turism este evident, lăsînd, în același timp, un larg cîmp de inițiativă și fantezie comandanților de pionieri și cadrelor didactice, care pot integra complexul activităților pionierești și școlare. Pentru a stimula dezvoltarea drumețiilor îmbinate cu înnoptatul în corturi, redacțiile revistelor „Cutezătorii" și „Jobárát", cu sprijinul Consiliului Național al Organizației Pionierilor organizează expediția turistică „Cutezătorii", care se va desfășura în timpul vacanțelor de vară. Adresată pionierilor și școlarilor cu preocupări anterioare în această direcție, expediția „Cutezătorii" urmărește studierea vieții materiale și spirituale a oamenilor situați la o altitudine de peste 500 de metri. Promovînd astfel turismul montan, redacțiile revistelor mai sus citate stimulează și spiritul de cercetare al pionierilor.

Urmărind dezvoltarea cicloturismului în rîndul școlarilor, Consiliul Național al Organizației Pionierilor, redacția ziarului „Sportul" și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport organizează, în vara acestui an, expediția internațională „Floarea prieteniei". Cuprinzînd un itinerar care străbate Bucureștiul, Constanța, Mangalia, litoralul bulgar al Mării Negre, celebra Vale a Trandafirilor și Podul Prieteniei, expediția cicloturistică este rezervată celor mai bine pregătite colective de pionieri și școlari, selecționate dintre miile de îndrăgostiți ai deplasării pe bicicletă.

În cadrul acțiunii „Pionieri pe cărările patriei" recomandăm insistent dezvoltarea excursiilor și taberelor școlare. Ca în fiecare an, și în această vacanță, circa 200 000 de pionieri și școlari își vor petrece timpul liber în cadrul unor excursii interjudețene sau tabere, beneficiind de o importantă subvenție din partea statului.

---

[1]) Lucrările Consfătuirii științifice din 9—10 mai 1967 ale Centrului de cercetări pentru problemele tineretului.

În marea majoritate a județelor, consiliile pionierești și inspectoratele școlare au luat măsurile necesare sporirii considerabile a numărului celor trimiși în tabere și excursii. În acest sens au fost inițiate numeroase acțiuni social-utile cu școlarii, menite să conducă la procurarea unor fonduri pentru acțiunile turistice : valorificarea tuturor spațiilor existente (internate, săli de clasă, cabanele întreprinderilor forestiere etc.), confecționarea a numeroase corturi, toate la dispoziția copiilor. În această direcție evidențierile sînt practic imposibile, fiecare județ străduindu-se să rezolve, în mod gospodăresc, problema cuprinderii masei de pionieri și școlari.

Aplicînd indicațiile conducerii de partid de a asigura pregătirea tehnico-aplicativă a tineretului, în cadrul acțiunii „Pionieri pe cărările patriei" se recomandă dezvoltarea jocurilor (la clasele I—IV) și a concursurilor (la clasele V—VIII) de orientare turistică. Activitate mai puțin dezvoltată la noi, insuficient susținută în cadrul institutelor de pregătire a profesorilor de educație fizică, orientarea turistică îmbină armonios cerințele pregătirii fizice cu cele ale cunoștințelor dobîndite în școală, cultivînd la școlari spiritul de orientare rapidă în condiții dintre cele mai neașteptate, folosind pentru aceasta harta și busola, spiritul de observație și elementele naturii. Sprijinit de către Federația de turism-alpinism, Consiliul Național al Organizației Pionierilor inițiază o interesantă manifestare de orientare turistică, acțiune republicană ce se va desfășura sub denumirea de Cupa „Măgura Branului", între 3 și 16 iulie 1969, în cadrul taberei de la Bran — Brașov.

Pe plan central, în cadrul celei de a III-a ediții a „Festivalului sportiv al tinerelor speranțe", aproape 2000 de pionieri și școlari care s-au evidențiat în activitățile sportive de masă, vor participa la acțiuni de instruire **unitară,** de întreceri voioase și de odihnă activă. Astfel, la tabăra de la Bucșoaia (3—16 iulie) vor veni peste 600 de fotbaliști pitici, la frumoasa tabără de la Moneasa (Arad) se vor întîlni tinerii înotători, iar la Poneasca (Argeș) cei mai mici și talentați șahiști.

Consiliile județene ale organizației pionierilor, împreună cu inspectoratele școlare și consiliile pentru educație fizică și sport, organizează centre de inițiere și învățare a înotului, precum și a altor sporturi îndrăgite de școlari. În multe localități (orașe și sate) vor fi organizate numeroase întreceri sportive realizate în întregime de pionieri. Cu emoție și interes, pionierii din întreaga țară se vor pregăti pentru a se prezenta la 23 August, cu prilejul celei de-a XXV-a aniversări a eliberării patriei, cu cele mai frumoase și grăitoare rezultate obținute. Printre acestea, cu mîndrie justificată, pionierii vor prezenta numeroase parăzi și demonstrații sportive de masă, mărturie vie a stării lor de sănătate, a gradului de pregătire și organizare.

Iată deci, într-o scurtă trecere în revistă, cîteva dintre preocupările și activitățile Organizației pionierilor, ale celor ce muncesc cu pionierii și școlarii.

Cercet. IOSIF MAIER
Prof. ILIE ISTRATE
C.N.E.F.S

METODE PENTRU MĂSURĂRI BIOMOTRICE ÎN PROBA DE 100 METRI PLAT

1. PREZENTAREA PROBLEMEI

Despre studiul fenomenelor care exercită o influenţă asupra vitezei de alergare, există un material bogat. Încă la sfîrşitul secolului trecut (1894) E. I. Marey a întreprins investigaţii în legătură cu viteza de alergare.

În 1927 A. V. Hill a elaborat un sistem de înregistrare electromagnetică, realizat cu ajutorul unui magnet instalat la nivelul taliei subiectului. Magnetul producea un curent electric în bobinele instalate pe parcursul pistei, în momentul trecerii alergătorului la nivelul lor.

Alţi cercetători, F. M. Henry şi I. R. Trafton (1951), în condiţii asemănătoare, au folosit în loc de electromagneţi, elemente fotosensibile.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1969, pag. 7

Mai recent, au făcut studii asupra alergării de viteză și alți autori dintre care menționăm pe : Ikai, Asami și Kaneko (1962—1967). Aportul lucrărilor amintite la îmbunătățirea rezultatelor este cunoscut.

2. SCOPUL LUCRĂRII

În lucrarea de față am urmărit să aducem o contribuție, printr-o analiză mai detaliată pe care am extins-o asupra variațiilor intervenite în dinamica alergării la nivelul fiecărui pas pe distanța de 100 m, cu scopul de a asigura mijloace de control și metode care să permită reglarea procesului de pregătire necesar corectării fluctuațiilor ce reduc randamentul în proba de alergare.

În acest sens, am urmărit determinarea interdependenței între variațiile de spațiu și modificările modului de execuție, precum și localizarea analitică a insuficiențelor la nivelul acțiunilor parțiale principale din alergare.

3. METODA DE LUCRU

Operațiile tipice folosite în vederea obținerii parametrilor necesari au fost realizate prin înregistrări cinematice și dinamice :

a) fotociclograme (folosite pentru fragmente de mișcare) ;

b) filmare în repaus relativ, deplasînd două aparate amplasate în poziții diferite, pista de alergare fiind marcată pe întregul parcurs la fiecare 20 cm cu repere pe orizontală, iar pe o anumită distanță și cu repere pentru fluctuațiile verticale. Ca parametru de control a servit și măsurarea lungimii fiecărui pas pe întreaga distanță (înregistrările au fost efectuate pentru fiecare sportiv în condiții de alergare cu viteză maximă) ;

c) analiza variațiilor de viteză în raport cu acțiunile motrice, precum și a diferenței de lungime a pasului drept în raport cu pasul stîng (pe întregul parcurs al probei de 100 m) ;

d) măsurarea analitică a forței (în mai multe locuri pe traiectoria acțiunilor principale) ;

e) controlul rezistenței în regim de forță (în activitatea semispecifică).

Valorile lungimii pașilor au fost cuprinse într-un grafic (nr. 1), în care curbele pun în evidență variațiile spațiului în timp la fiecare pas.

Cu ajutorul graficului și cu datele obținute prin înregistrările cinematice, am făcut constatări asupra acțiunilor fiecărui picior în parte pe întregul parcurs. Datele cinematice au fost evaluate împreună cu cele rezultate din măsurile dinamice.

Valorile măsurătorilor izometrice au fost incluse într-un grafic al forțelor prestate la nivelul acțiunilor parțiale, măsurate în diferite locuri pe traiectoria mișcării de alergare și corelate cu variația lungimii pașilor însemnată în graficul nr. 2.

4. INTERPRETAREA DATELOR

Astfel, putem preciza că piciorul care a realizat în alergare distanțe mai scurte prezintă și forță musculară mai mică în raport cu piciorul opus.

Diferențele rezultate din măsurători sînt în general foarte eterogene. Astfel, am constatat cazuri mai simple în care a predominat numai acțiunea impulsului final al unui picior, precum și cazuri mai complexe în care efectul urmărit rezultă datorită interacțiunii dintre lanțul triplei extensii a unui picior și flexorii piciorului opus.

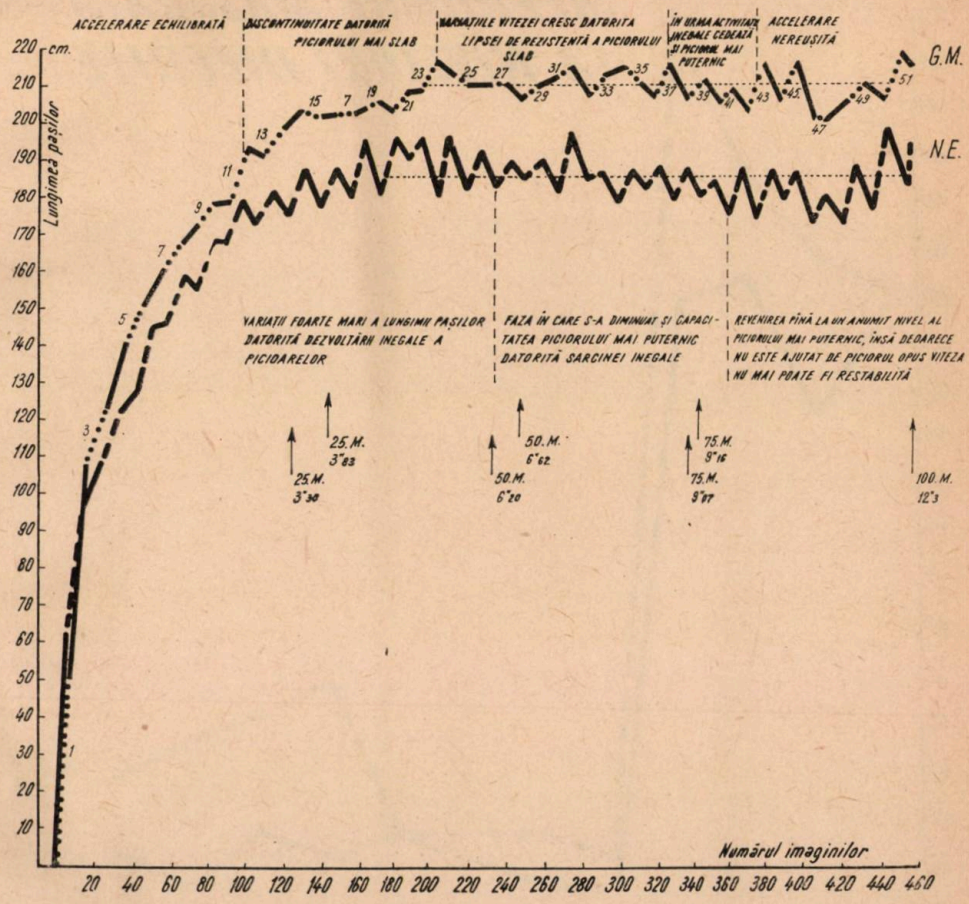
Din verificarea acțiunilor motrice, care asigură componenta orizontală în timpul alergării, au rezultat valori relativ mici în comparație cu alte acțiuni parțiale.

Pentru concretizarea mai bună a acestor valori, am considerat necesar să întreprindem un control asupra rezistenței în activitatea semispecifică.

În acest scop, am elaborat utilajul și procedeele de examinare cu ajutorul cărora am realizat verificarea selectivă, pentru fiecare picior în parte, a acțiunilor motrice care asigură componenta orizontală de înaintare din timpul alergării.

Aceste examinări au fost efectuate cu ajutorul unor exerciții cu o încărcătură de 7—10 kg, într-un ritm de execuție micșorat cu circa 50 la sută față de cel din

VARIAȚIA DISTANȚEI PAȘILOR ÎN TIMP, ÎN PROBA DE 100 MTR. PLAT

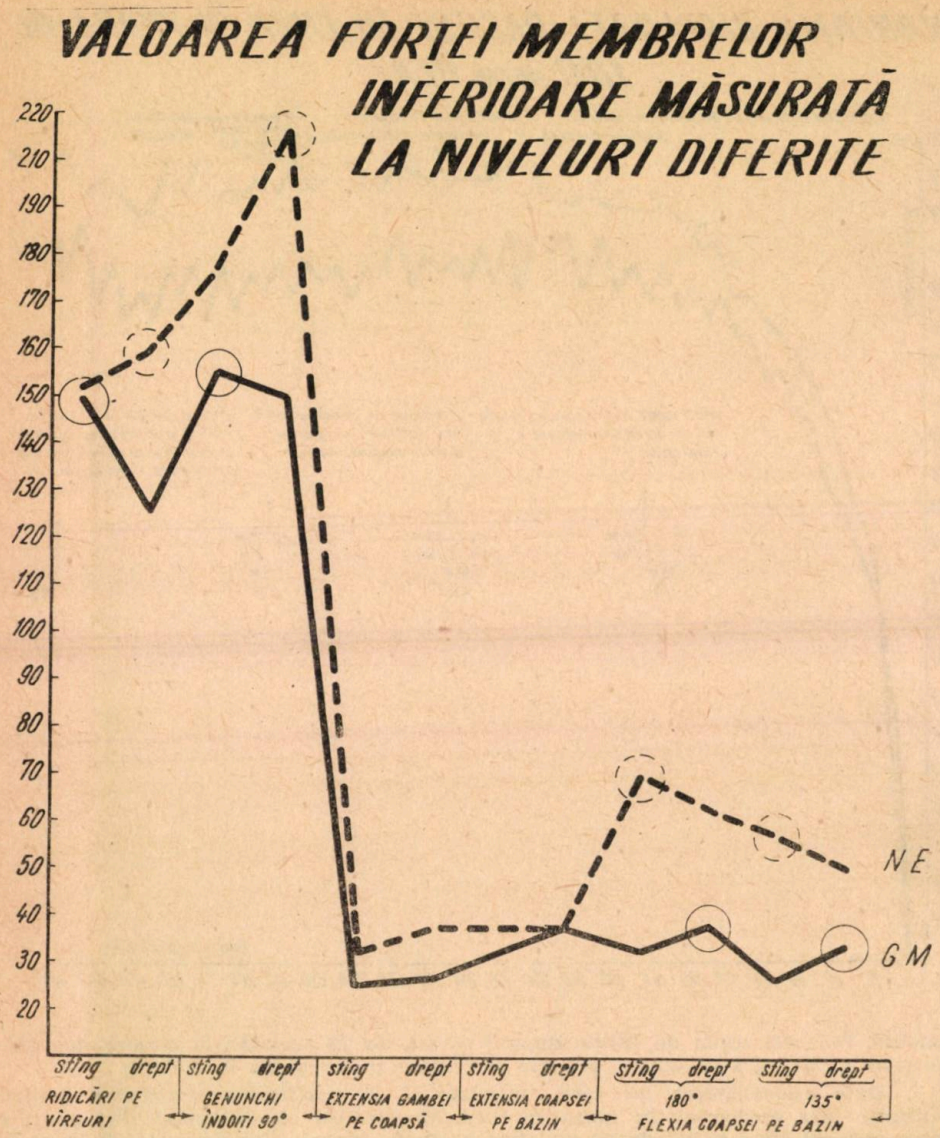


concurs. În acest regim de lucru, după o durată de 20 secunde, la majoritatea subiecților verificați s-au blocat grupele musculare participante la mișcare.

Date asemănătoare au fost constatate și la verificarea rezistenței pentru acțiunile care predomină în impulsul final. Menționăm că diferențele înregistrate între piciorul stîng și cel drept au atins în unele cazuri cifre de peste 20 la sută.

Cu ajutorul procedeului descris am constatat că, într-un regim de lucru cu viteză și sarcină mai mică (cu o desfășurare continuă, fără întreruperi și scăderi de intensitate), rezistența motrică nu satisfăcea nici cel puțin numărul de execuții intervenite în proba specifică.

Din cele relatate rezultă că, pe distanța de 100 m activitatea motrică nu putea fi prestată cu o intensitate și continuitate suficientă. Astfel, apar pe de o parte variații de viteză și pierderi de distanță (care la sportiva din curba a doua totalizează peste 3 m), datorită asimetriei existente între puterea motrică a unui picior față de celălalt, iar pe de altă parte din cauză că deplasarea corpului nu este realizată cu o continuitate suficientă — apar fluctuații de intensitate ceea ce diminuează în mare măsură rezistența motrică. Toate acestea duc la pierderi însemnate de viteză și în consecință se mărește durata de alergare.



Conform celor relatate, prin corelarea datelor obținute și cu ajutorul graficului prezentăm un exemplu de analiză a modului de desfășurare a procesului de alergare pe distanța de 100 m (graficul nr. 1 curba G.M.).

Putem constata următoarele :

— după plecarea din start pînă la distanța de 12 m, sportiva desfășoară o activitate echilibrată ;

— în intervalul 12—37 m se constată o discontinuitate în creșterea vitezei datorită participării deficitare a piciorului mai slab (menționăm că încă de la această distanță, intervin diferențe de 15 cm între lungimea pașilor) ;

— între 37—68 m, datorită lipsei de rezistență (în special a piciorului mai slab), intervine o fluctuație a vitezei, aceasta fiind accelerată numai de piciorul mai

puternic și diminuată alternativ de către piciorul opus, determinînd astfel, spre sfîrșit o pierdere din nivelul vitezei obținute ;

— în intervalul următor 68—81 m datorită muncii inegale, cedează din intensitate și piciorul mai puternic, ceea ce face ca nivelul vitezei să coboare și mai mult ;

— pe ultima parte, între 81—100 m, se desprinde clar o încercare de finiș, dar cu o accelerare asigurată numai de piciorul mai bine dezvoltat, realizînd o creștere de 15 cm față de lungimea pasului efectuat cu piciorul opus, care în această situație coboară la nivelul cel mai scăzut realizat în întreaga cursă, urmat de o nouă scădere a vitezei.

Pentru a pune mai mult în evidență caracteristicile modului de execuție rezultat ca urmare a unei pregătiri lipsite de posibilitate de măsurare și control, prezentăm un exemplu și mai elocvent care reflectă profilul de pregătire a unui sportiv fruntaș (graficul nr. 1 curba N. E.). Astfel, începînd din start, lungimea pasului variază pe întregul parcurs neavînd nici o porțiune echilibrată. Subliniem că, în această situație, apar diferențe de 22 cm între pasul cu piciorul stîng și cel drept.

Pentru a satisface și cerințele de aplicativitate, am căutat posibilități practice de remediere a insuficiențelor constatate. Lipsa de rezistență în regim de forță — în proba de alergare pe 100 m — a fost pusă în evidență de mai mulți specialiști argumentînd că, în majoritatea antrenamentelor, datorită sarcinii insuficiente care intervine în alergarea cu viteză constantă, nu se asigură dezvoltarea suficientă a musculaturii respective. Pentru remediere, se recomandă folosirea exercițiilor cu îngreuieri și cu mărirea sarcinii în special pentru acțiunile componentei orizontale de înaintare, lucru ce se realizează prin mers și alergare, cu tragerea diferitelor obiecte (benzi elastice, șnururi etc), sau prin urcarea pantelor etc.

Avînd în vedere exercițiile recomandate mai sus, apreciem că acestea prezintă pe lîngă unele avantaje și insuficiențe, întrucît pe de o parte nu sînt axate în măsură suficientă pe profilul corect al execuției, iar pe de altă parte aceste exerciții nu pot fi gradate corespunzător în ceea ce privește sarcina și cantitatea de mișcare.

Mai menționăm că, în antrenamentele obișnuite, nu se rezolvă diferența de putere motrică manifestată între acțiunile membrelor inferioare ci din contră acestea se amplifică datorită faptului că piciorul mai puternic lucrează în condiții de sarcină crescută.

Pentru ameliorarea acestora noi am preconizat și realizat dezvoltarea capacității motrice a grupelor musculare participante la acțiunile menționate prin folosirea unor utilaje ajutătoare originale, care permit o pregătire fizică axată pe profilul execuției corecte, creînd posibilități, atît pentru corectarea greșelilor de execuție, cît și pentru pregătirea asimetrică cu gradarea convenabilă a sarcinii și cantității de muncă separat pentru fiecare picior.

CONCLUZII

— Curbele valorilor obținute de mai mulți autori pe baza măsurării timpului la diferite distanțe ale pistei de alergare nu exprimă fluctuațiile care se petrec la nivelul fiecărui pas, deoarece intervalele la care se măsoară timpul, cuprind suma a mai multor pași, sau o fracțiune de pași, situație în care variațiile amintite se nivelează, iar diferențele (respectiv lipsurile existente în activitatea motrică) nu pot fi sesizate.

— Ca urmare a complexității și a variațiilor neregulate care apar în activitatea motrică din timpul alergării, precizarea concretă a greșelilor și a lipsurilor precum și remedierea lor sînt mult îngreuiate și nu pot fi rezolvate numai de către antrenori cu mijloacele obișnuite pe care le au la dispoziție.

— Procedeele prezentate în lucrarea de față soluționează aceste cerințe prin corelarea sistematică a parametrilor cinematici și dinamici într-o ordine de desfășurare care rezolvă, potrivit cerințelor metodice de pregătire, punerea în evidență a lipsurilor biomotrice.

— Înregistrarea variațiilor intervenite la fiecare pas este de o importanță deosebită, deoarece aceste variații însumează, pe de o parte, pierderi de distanță pe parcurs, iar pe de altă parte, discontinuitatea în deplasarea corpului ceea ce afectează simțitor și rezistența motrică a sportivului.

— Măsurările dinamice întreprinse în condițiile amintite rezolvă localizarea sursei greșelilor și indică mărirea acestora.

— Întrucît în decursul antrenamentelor specifice nu se stabilește o solicitare proporționată a tuturor grupelor musculare vor rezulta, în repetate cazuri, disproporții de putere musculară la diferite niveluri.

— Metoda prezentată asigură reglarea sistematică a diferențelor apărute în dinamica alergării ceea ce contribuie la desfășurarea antrenamentelor în condiții mai avansate.

BIBLIOGRAFIE

GOMBAC R.: Abhängigkeit der Sprinterge schwindigkeit von den motorischen Eigenschaften der Schennigkeit und Kraft.

MAIER I.: Studiul bazelor modului de execuție a mișcărilor sportive. Vol. cu lucrările sesiunii Centrului de Cercetări U.C.F.S., 1958.

NETT T.: Der Lauf.

NETT T.: Leichtathletische Muskeltraining. Berlin, 1965.

BERNSTEIN N. A.: Untersuchungen der Biodynamik des Gehens, Laufens und Springens, Moskau: FIS 1940.

SCHLIF und SAUER :Uber die Geschwindigkeit von 100 m Läufern und die dabei antwickelten Kraft und Arbeitsverhältnisse, in: Pflügers Archiv 1923, Db. 200, S. 127.

SOROKIN und SOROKINA: Die biomecanischen Eigenarten des 100 m. Laufes, in: Forschungen zu Fragen des Lauftrainings, in: Fiskultura i Sport, Moskau, 1952.

MICHIO IKAI: Untersuchungen über den 100 m. Lauf Leichtathletik nr. 46/68.

HENRI und TRAFTON: The, Velocity Curve of Sprint Running, in: The Research Quarterly, Washington 1951, Bd. 22, Heft 4, S.

HITZ und HODLER: Uber das Verhalten der Laufges chwindigkeit beim 100 m. Lauf, in: Schweiz. Zeitschr. Sportmedizin, Genf 1953, Heft 1, S. 12.

MAIER I.: Metode zur analyse der weschselbeziehzng der Technischen elemente und der Motoroschen Aktivität bei Sportlichen bewegungen, Varșovia 1968.

DONSKOI D.: Die Struktur der Sportbewegungen in der Leichtatletik, Moskau 1958.

DUDEK und PANEK: Die Gegenseitige Abhägigkeit der Zeit, Schrittzahl und des Tempos und die effektive Geschwindigkeit im 100 m. Lauf, hg vom Wissenschaftlichen Institut für Körperkultur Warschau 1957, Bd. 1.

GUTEWORT W.: Zur Problematik der biomechanischen Prinzipien a..c 0., S 359—370.

FIDELIUS K.: Stellung und Bedeutung der Bewegungstechnik in der Sporttheorie. Warszawa 26—28 November 1968.

Antrenor CORNEL DRĂGUȘIN
Clubul sportiv „Progresul" — București

PREGĂTIREA PENTRU JOC LA CLUBURILE ENGLEZE DE FOTBAL

Fotbalul englez — simbioză perfectă între tradiție și inovație, între experiența de veacuri și tendințele de permanentă păstrare în actualitate — deși total diferit de-al nostru prin structura organizatorică și profilul lui profesionist, ne poate servi drept model pe diferite planuri, în special pe cel al metodicii de pregătire. *S-ar putea spune că această metodică, fruct al cunoștințelor moștenite și sedimentate pe parcursul mai multor generații, ca și al căutărilor continue, efectuate de mii de practicieni (dar mult mai puțin teoreticieni), a intrat oarecum în „reflexul" antrenorilor și jucătorilor. Nelimitîndu-se numai la cadrul echipelor de performanță, ci îmbrățișînd genericul întregului soccer insular, această metodică se aplică începînd de la copiii de vîrstă preșcolară, ajungînd la jucătorii „veterani", cărora li se acordă titluri nobiliare. Din acest motiv, vom încerca să redăm modul de lucru utilizat la ședințele de pregătire ale unor echipe de fotbal engleze. Vom căuta să scoatem în evidență mai multe aspecte și anume :*

1) obiectivele urmărite ;
2) mijloacele folosite.

Am urmărit cu atenție deosebită timp de șase săptămîni două cicluri săptămînale de antrenament la cluburile F.C. Liverpool *și* Chelsea (Londra) *pentru a trage de acolo toate învățămintele de referință și pentru echipele noastre.*

După cum am afirmat și în alte ocazii, există deosebiri fundamentale între lecțiile de pregătire pentru jucătorii din echipele de tineret și cele de seniori. Diferențierile în ceea ce privește pregătirea celor două eșaloane de vîrstă ale fotbalului englez se evidențiază în privința duratei *și a* intensității *antrenamentelor.*

Vom începe prin a prezenta un ciclu săptămînal de antrenament pentru seniori, aplicat de managerul Bill Shankley *jucătorilor de la F.C. Liverpool.*

După partida oficială de sîmbăta (se știe că englezii respectă repausul duminical chiar și cînd e vorba de meciurile de fotbal...), duminica este rezervată odihnei.

Această zi de odihnă și recuperare nu este înțeleasă de fotbaliștii profesioniști (și chiar de cei amatori) din Marea Britanie ca fiind dedicată în exclusivitate „distracțiilor", ci ca o binevenită relaxare în mijlocul familiei.

LUNI *la ora 10 și jumătate (cu mare precizie și fără nici un fel de îngăduință pentru întîrziați), toți jucătorii se reîntîlnesc pe terenul de antrenament. Timp de o oră și jumătate se fac exerciții de pregătire tehnică și fizică, de intensitate medie. În aceste 90 de minute, execuțiile constau în „practică de opoziție simplă" (2 la 1, 3 la 1), în „jocuri condiționate" (de pildă, exerciții de șutare numai cu piciorul stîng, menținerea mingii pe genunchi, două pase cu piciorul, urmate de una pentru lovirea cu capul, deplasare spre dreapta și pasă spre stînga și invers etc.). De subliniat că* „practica tehnică" *urmărește totdeauna un anumit obiectiv. Repetarea execuțiilor este foarte scurtă și se utilizează pentru a mări controlul mingii și abilitatea conducerii ei în vederea unei faze speciale de joc. Ea poate include atît atacul, cît și apărarea, raportate la un aspect anumit al jocului echipei proprii.*

„Practica funcțională" *este utilizată pentru a izola mișcarea unui jucător în interiorul unui grup. Antrenamentul și „practica" se concentrează asupra unui jucător anumit, adăugîndu-se progresiv și ceilalți jucători, cu adversari. Extinderea acestui antrenament urmărește fazele care s-ar putea ivi în joc.*

Directorul tehnic al Federației engleze, Allen Wade, *recomandă ca aceste exerciții să nu fie practicate cu exces, pentru a nu se ajunge la pericolul șablonizării în timpul meciului.*

MARȚI *dimineața antrenamentul durează 90 de minute, urmărindu-se dezvoltarea* forței *și* rezistenței.

Pentru aceasta, se aplică antrenamentul „în circuit" („circuit training"), ca și cel pentru rezistență și forță („strenghth and power").

Marți după-amiază antrenamentul durează 60 de minute și e dedicat pregătirii tehnice.

MIERCURI *dimineața este rezervată tot pregătirii* tehnice *(90 de minute), iar după-amiaza, 60 de minute — pregătirii* tehnico-tactice, *recurgîndu-se la „jocuri dinamice" care încep de la jocuri 1 contra 2, spre a trece la 2×2, 2×3, 3×2, 3×3. Se ajunge la jocuri de 7 contra 7, destinate integrării echipierilor în jocul de ansamblu. De asemenea, se lucrează la panouri, pe grupe de jucători.*

JOI *se efectuează pregătirea bazată pe* „elementele strategice" *speciale în vederea jocului pe care echipa îl va susține sîmbăta următoare (joc de cupă sau de campionat): tactica obișnuită a viitorului adversar, spargerea unui dispozitiv „betonat", întărirea apărării în fața unor atacanți recunoscuți ca maeștri în pătrunderi etc. Sînt prevăzute și eventualele schimbări de ritm și chiar de sarcini, în cazul cînd adversarul ar da semne de oboseală sau, dimpotrivă, cînd ar deveni mai periculos. Aproximativ aceleași exerciții erau efectuate la F.C. Liverpool și Chelsea în ziua de miercuri, cu singura diferență că la clubul din urmă ele se desfășoară pe un teren asfaltat, pentru realizarea unei viteze mai mari, precizie și siguranță în conducerea balonului. Sînt preferate manevrările mingii cu exteriorul piciorului, mișcat numai din gleznă. Se pune accent pe „pasa înapoi", urmată imediat de una în adîncime.*

Nu putem să nu scoatem în evidență un amănunt de mare importanță: toate aceste exerciții se fac numai în viteză.

VINERI *pregătirea este destinată jocului de a doua zi. Se lucrează 90 de minute, cu accent special pe* solicitarea organismului *și pe* aprofundarea fazelor de joc în atac și în apărare. *Nu este ignorată nici partea* teoretică. *Se pun în discuție* temele tactice *care ar putea fi adoptate mai cu folos în meciul de a doua zi, ca și cele pentru acțiunile chemate să desfacă „apărările aglomerate".*

SÎMBĂTĂ *este ziua rezervată partidelor oficiale. Nu există program de antrenament decît dacă meciul se va desfășura în nocturnă. În acest caz, se face o pregătire timp de 45 de minute în cursul dimineții, cu conținut tehnico-tactic. Se repetă: aruncările de la margine, cornerul, loviturile libere avînd în față „zidul", penaltiul etc.*

Diferențierile între antrenamentele seniorilor și cele ale tineretului sînt date, în general, de indicii de intensitate și de durata efortului la care sînt supuși jucătorii.

LUNI *dimineața și după-amiaza se lucrează pentru pregătire* fizică, tehnică, *timp de 2 ore și jumătate.*

MARȚI, *90 de minute dimineața, se lucrează pentru* forță *(generală și specifică), iar după-amiaza — 60 de minute pentru pregătire* tehnică.

MIERCURI, *pe plan* tehnic *se lucrează 90 de minute dimineața și* tactic, *60 de minute după-amiaza (jocuri dinamice).*

JOI, *dimineața și după-amiaza, se desfășoară* jocuri cu teme tehnico-tactice, „individualizarea", exersarea șutului la poartă, *cu accent pe execuții specifice și nespecifice postului (sînt abordate exercițiile necesare unei interferări de roluri: fundașii laterali — în atac, cei centrali — la mijlocul terenului, mijlocașii — în locul înaintașilor, atacanții în apărare etc.).*

VINERI *se desfășoară antrenamentul numai dimineața, avîndu-se în vedere* solicitarea organismului *în proporție de 75 la sută. Se repetă diferite* execuții în fazele fixe.

Este interesant de arătat că partidele de tineret au loc pe terenurile opuse celor ale echipelor de seniori.

În cadrul ciclului săptămînal de antrenament, intensitatea nu este mărită de la zi la zi, *cum ar cere un proces progresiv uzual. Curba efortului cunoaște, de cele mai multe ori, un punct ascendent chiar la mijlocul săptămînii, coborînd apoi spre sfîrșitul ei. Vîrfurile apropiate de condițiile jocului pot fi înregistrate mai curînd marțea și miercurea, pentru ca joia și vinerea nivelul lor să scadă.*

Demn de relevat este faptul că lecția teoretică nu este cu nimic despărțită de cea practică: *după fiecare exercițiu, antrenorul face o pauză pentru a discuta și analiza felul în care acesta a fost executat și modalitatea imediată de corectare a erorilor. În funcție de caracterul examenului ce-i așteaptă în jocurile oficiale,* jucătorii caută soluții din ce în ce mai bune, ilustrate printr-o demonstrație pe loc. *O asemenea modalitate (la noi este interpretată ca generatoare de hiatusuri în ritmul pregătirii)* se apropie mai mult

de condiţiile jocului, *care reclamă, de altfel, eforturi discontinue (după acţiuni în viteză există şi intervale de oarecare relaxare).*

Utilizarea panourilor, jaloanelor şi a aparatelor ajutătoare nu lipseşte din pregătirea echipei Liverpool, *unde managerul Bill Shankley impune un* ritm neîndurător la antrenamente. *El acordă un interes major* vitezei de execuţie a paselor şi preciziei trasului la poartă.

CE SÎNT „CIRCUIT TRAINING" ŞI „STRENGHT AND POWER" ?

Formulată de profesorii R. Morgan *şi* G. T. Adamson *de la Facultatea de sport din Leeds, metoda de antrenament „în circuit" tinde să ofere un proces intensiv, capabil să poată fi uşor adaptat la cerinţele individuale. În acelaşi timp, această metodă urmăreşte* progresia controlată, *care constituie un important aspect al procesului de antrenament. Ca prime obiective pe care le urmăreşte sînt : dezvoltarea funcţiilor cardio-respiratorie şi cardio-vasculară, realizată prin repetări din ce în ce mai numeroase. Fiind uşor de stabilit obiectivele acestui antrenament, şi efectele lui pot fi măsurate cu aceeaşi uşurinţă.*

Exerciţiile urmează a fi grupate ţinînd seama de următoarele diviziuni anatomice (luate cu aproximaţie) : piciorul şi şoldul ; braţul şi umărul trunchiul în flexie ; trunchiul în extensie ; mişcările mai largi ale întregului corp.

„Circuitele" de bază sînt de două categorii :

1) care solicită o aparatură specială ;

2) care nu solicită aparatură.

În prima fază se impune să se facă apel la aparate ajutătoare, pînă cînd sportivul atinge un nivel superior celui mediu.

Seria *cuprinde 8—12 exerciţii, în aşa fel dispuse încît două exerciţii succesive să nu urmărească acelaşi efect.*

Antrenamentul „în circuit", *special adaptat pentru fotbal, are ca obiectiv dezvoltarea musculaturii picioarelor, a şoldurilor şi a regiunii abdominale (trunchiul în flexie), precum şi rezistenţa şi forţa generală.*

Întrebuinţarea halterelor (exerciţiile pentru forţă sînt făcute respectîndu-se tehnica de ridicare şi coborîre din imaginile prezentate — figurile nr. 1, 2 şi 3). Astfel, se observă că la ridicarea greutăţii, mîinile prind bara la o lăţime mai mare decît cea a umerilor, iar picioarele sînt depărtate exact pe linia umerilor (figurile nr. 1 a, b, c şi d).

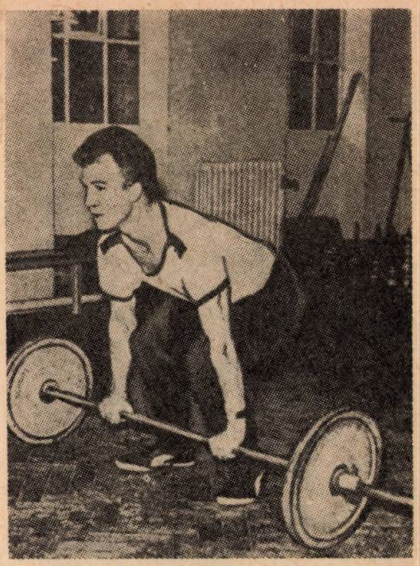


Fig. 1 a

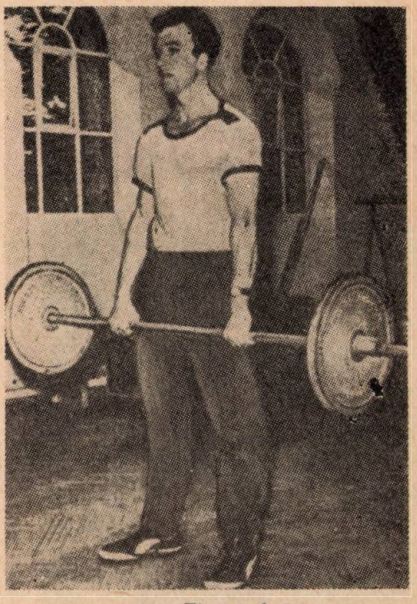


Fig. 1 b

Cînd se pune o singură greutate la ceafă, capul va fi ridicat în sus, în timp ce spatele va fi ţinut drept (figura nr. 2). Ridicarea de pe spate, cu această greutate, se face prin efortul picioarelor şi al şoldurilor, nu prin intermediul musculaturii spatelui (figura nr. 3).

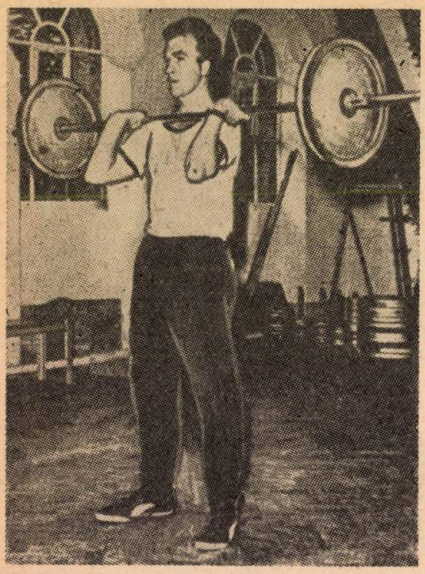


Fig. 1 c

Fig. 2

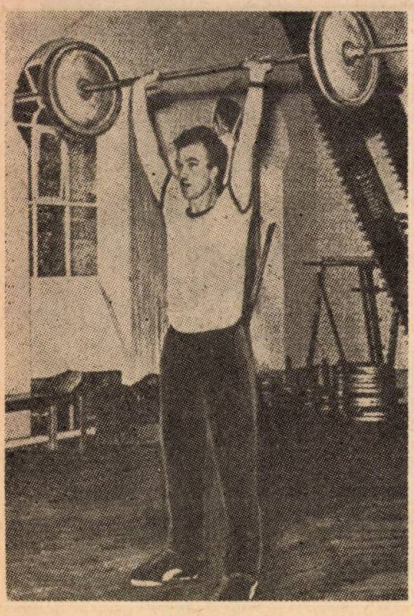


Fig. 1 d

Fig. 3 a

La antrenamentul „în circuit", exercițiile pot fi împărțite pe 5 categorii:

1) Exerciții pentru picioare: *semi-genuflexiune cu salturi, „bicicleta" (pedalarea în aer), ridicarea genunchilor.*

2) Exerciții pentru trunchi *(în flexie): înclinarea corpului, flotări prin înclinare, flotări simple.*

3) Exerciții pentru trunchi *(în extensie): aplecarea trunchiului înainte, cu mișcări de vîslire ale mîinilor; aplecarea pe spate, cu sprijin pe mîini și picioare.*

Fig. 3 b

4) Exerciţii pentru umeri : *tracţiuni în braţe.*

5) Exerciţii pentru dezvoltare fizică generală : *urcarea pe frînghie ; alergarea peste şi pe sub obstacole ; sărituri din ghemuit, în ghemuit.*

Pentru realizarea acestor exerciţii, 12 jucători ocupă un spaţiu de 10×15 m.

Echipele engleze, urmînd recomandările lui Allen Wade, ţin să alterneze aceste exerciţii, trecînd de la flotări la exerciţii pentru dezvoltarea muşchilor abdominali, de la jocul de picioare la tracţiuni în braţe, de la înălţarea şi coborîrea trunchiului la „bicicletă" (pedalarea în aer), de la alergare peste obstacole la mişcări cu picioarele, cu şoldurile, cu umerii, cu spatele. De asemenea, în timpul aceleiaşi lecţii este modificată intensitatea cu care se efectuează exerciţiile.

Abordarea acestor exerciţii pe faze şi sarcini de antrenament se face plecînd de la cîte o pereche de jucători pentru fiecare grupă, precum şi prin demonstrare, executarea în mişcare, individualizare, repetare (la unele exerciţii fără oprire, în timp ce la altele repetările durează 60 de secunde, după care urmează pauza). Aceste exerciţii sînt executate „în circuit", jucătorii îndeplinindu-şi sarcina cît mai repede posibil. Timpul de execuţie este înregistrat şi după performanţa obţinută fotbaliştii pot fi puşi să repete „circuitul".

Jucătorii (pe perechi) se controlează reciproc şi îşi înregistrează pe rînd performanţa.

Prin testări periodice se înregistrează progresul şi se elaborează noi sarcini şi timpuri de realizat. Nu se aduc modificări antrenamentului „în circuit" pînă cînd testul nu ajunge la constatări obiective privind potenţialul jucătorilor.

Creşterea parametrilor de execuţie constituie obiectivul cel mai important pe care îl urmăresc antrenorii. Realizările trebuie controlate periodic, pentru ca sportivii în cauză să obţină maximum de progres dintr-o asemenea activitate.

La echipa Chelsea programul zilei de marţi, după cele 55 de minute de antrenament afară, constă în alergări pe laturile terenului, sprinturi pe teren şi pe scările tribunelor ; în alte 35 de minute, antrenamentul se desfăşoară în sală, „în circuit", pentru dezvoltarea forţei, fiind alcătuit din :

— 15 ridicări pe „scăriţe" de 0,50 m ;

— din culcat pe spate (pe o parte), 10 înclinări ale corpului cu capul în jos şi ridicarea trunchiului ;

— 8 genuflexiuni cu greutăţi de 20 kg în mîini ;

— 8 ridicări în braţe ;

— din culcat cu faţa în jos pe o masă, 8 ridicări ale trunchiului avînd o greutate de 5 kg atîrnată de gît ;

— 30 de secunde „bicicleta", cu îngreuiere ;

— 5 ridicări ale picioarelor în unghi drept, la scara fixă ;

— 20 de sărituri cu haltere în mîini ;

— 10 culcări şi sculări rapide.

Întregul ciclu de exerciţii se repetă de trei ori, cu o pauză de trei minute după fiecare serie.

Grupa de lucru era formată din 7 jucători. O altă grupă, tot de 7, juca 4 contra 3, cu restricţii, într-o altă sală, cu dimensiuni de 15×5 metri, după care intrau în sala principală.

SCHEME TACTICE FOLOSITE ÎN LECŢIILE DE PREGĂTIRE

În fotbalul englez, accentul în pregătirea seniorilor cade mai puţin pe „tehnica individuală", la care aceşti jucători au atins un nivel înalt de perfecţiune, şi mai mult pe menţinerea automatismelor de mişcare cîştigate, dar — mai ales — pe integrarea echipierilor în jocul de ansamblu. Procedeele tactice sînt urmărite cu insistenţă în cadrul antrenamentelor, pentru ca şi ele să intre în „reflexul" jucătorilor. Demarcarea, combinaţiile în doi şi în trei, formarea „nucleului ofensiv" („triunghiul magic" *cum l-a denumit* Jack Stein, *managerul clubului „Celtic Glasgow"), ca şi deplasările în viteză cu mingea, trecerea rapidă din apărare în atac şi invers, iată tot atîtea teme pe care jucătorii înţeleg să le transpună în practică, pentru a realiza un joc simplu, direct pe poartă, susţinut de cît mai mulţi echipieri.*

O primă serie de exerciții tactice ni le oferă pasele în trei, în care, pe o lungime de 40 de metri și o lățime de 20 de metri, partenerii își transmit mingea unul altuia, îi ies în întîmpinare la jumătatea drumului și se înapoiază la locul de plecare, unde trebuie să primească o nouă pasă lungă (distanța de 40 de metri). Este necesar ca aceste pase să fie numai „directe". Același exercițiu, după același model, are un al treilea partener, plasat spre latura mică a terenului. Ambele exerciții au o durată de 5—7 minute (figura nr. 4).

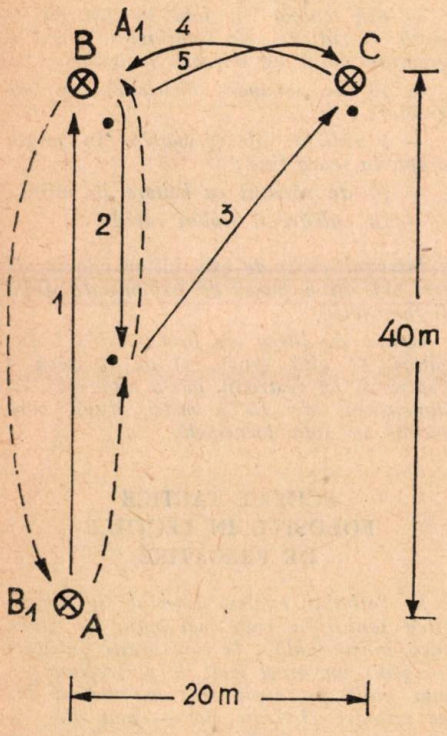


Fig. 4

Al treilea exercițiu utilizează pasele lungi, în adîncime, cu sprinturi pînă la jumătatea distanței și lateral (figura nr. 5).

O altă schemă, mai complexă, face apel la manevre de demarcare, pentru a primi mingea în diverse poziții, realizîndu-se numeroase sprinturi în zig-zag (figura nr. 6).

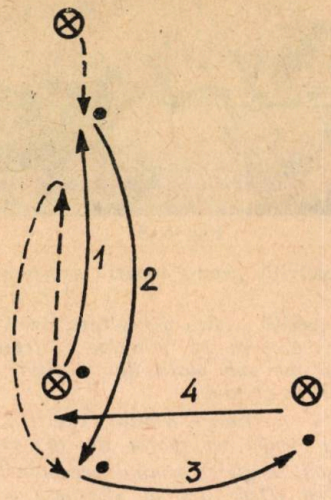


Fig. 5

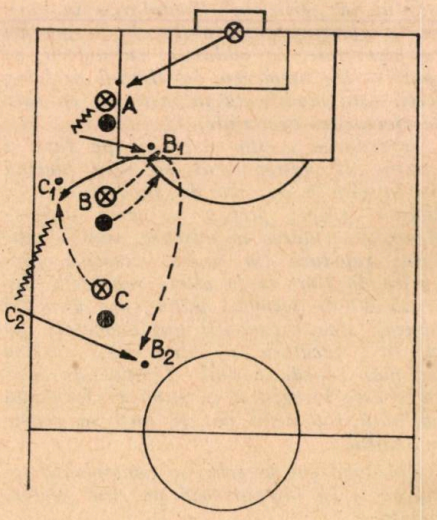


Fig. 6

Pentru reproducerea condițiilor de joc se repetă schema apărării și atacului la o poartă, în care mingea, pornind de la portar, trebuie să fie trimisă la atacanți, obligați s-o ajungă și ei pe toate noile poziții.

O amploare mai mare o are exercițiul în care apărătorii, luptînd cu adversari,

sînt obligaţi să „scoată" mingea prin pase, la mijlocaşul defensiv şi cel ofensiv, pentru a se începe construirea acţiunilor şi finalizarea lor (figura nr. 7).

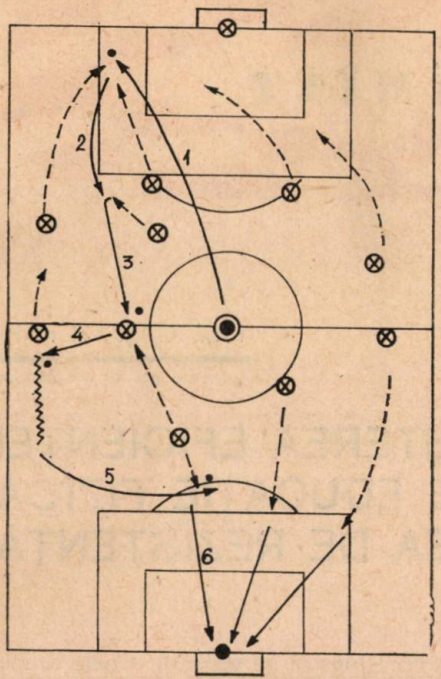


Fig. 7

Schema tactică pentru atac utilizează trei înaintaşi contra patru apărători, iar în finalizare „vin" şi unul-doi mijlocaşi din jumătatea lor de teren. Acelaşi exerciţiu este realizat cu patru atacanţi contra unui fundaş central. În acest exerciţiu se efectuează sprinturi cu pase de-a lungul terenului — 110 metri, de opt ori (figura nr. 8). Înaintaşii centrali se schimbă între ei. În varianta a II-a, extrema care iniţiază atacul, schimbă locul în diagonală (de pe dreapta, pe stînga) pentru a centra în faţa porţii. Între cele opt sprinturi se fac anumite pauze, impuse de alternarea celor trei sau patru grupe de jucători.

În cadrul exerciţiilor erau incluse şi numeroase exerciţii de tras la poartă, de la diverse distanţe, spre a se însuşi o cît mai mare forţă, precizie şi viteză de execuţie a şuturilor.

O zi pe săptămînă este rezervată antrenamentelor de forţă generală şi forţă specifică *(aşa cum procedasem timp de doi ani cînd am antrenat echipa armatei siriene), dar pe care n-am putut-o*

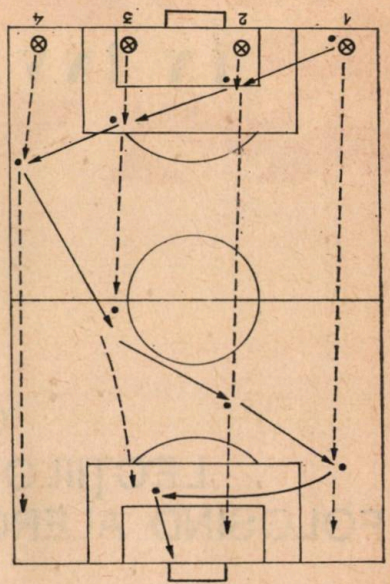


Fig. 8

aplica încă în ţara noastră. Acest lucru se datoreşte opticii greşite care pretinde să nu obosim jucătorii în această perioadă, prin antrenamente intensive (?!). Din fericire, au început „să cadă" şi la noi multe dintre vechile prejudecăţi, astfel că astăzi, mai ales după exemplele văzute în Anglia, putem trece fără grijă la antrenamentele pentru mărirea capacităţii de efort, impusă de imperativele fotbalului modern.

Dintre modalităţile adoptate de către antrenorii englezi pentru pregătirea echipelor lor, s-ar putea crede, la o privire superficială, că ele nu sînt prea mult sistematizate, ci s-ar desfăşura exclusiv pe seama unor procedee bazate pe o rutină excesivă.

Simplitatea procesului de instruire, obstinaţia cu care jucătorii îl execută, ne dau însă măsura integrală a unei îndelungate şi verificate experienţe, ale cărei acumulări succesive pot fi comparate cu un „boule de neige" ce creşte continuu prin adăugiri lente şi prea puţin vizibile, dar care, în cele din urmă, ne oferă un postament de granit greu de clintit.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. GAŞPAR PAPP
Liceul nr. 4 — Oradea

CREŞTEREA EFICIENŢEI LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ FOLOSIND ALERGAREA DE REZISTENŢĂ

Atletismul, ca ramură de bază a sistemului nostru de educaţie fizică, ocupă un loc din ce în ce mai important în educaţia fizică.

În lucrarea de faţă ne propunem să arătăm modul cum am reuşit să contribuim la îndrăgirea alergării de rezistenţă de către elevi. Am ales alergarea de rezistenţă ca obiect al cercetării noastre, din mai multe motive :

1. lipsa de preocupare din partea specialiştilor faţă de această problemă ;

2. importanţa alergării de rezistenţă în dezvoltarea rezistenţei generale a elevilor, calitate motrică atît de necesară în viaţa modernă ;

3. influenţa alergării de rezistenţă asupra marilor funcţiuni ;

4. alergarea de rezistenţă se bucură de o slabă popularitate în rîndul elevilor şi mai ales a adulţilor.

Viaţa modernă reduce din munca fizică, mărind-o însă pe cea intelectuală. Oamenii, la locul lor de producţie, trebuie să depună o muncă fizică din ce în ce mai uşoară, care le pretinde însă o rezistenţă foarte bine dezvoltată. Aceste activităţi solicită o rezistenţă specială, profesională, care are la bază rezistenţa generală obţinută în cadrul lecţiilor de educaţie fizică şi menţinută apoi prin practicarea exerciţiilor fizice. Calitatea motrică cea mai importantă a omului modern este *rezistenţa.*

Din partea profesorilor de educaţie fizică se observă o oarecare rezervă faţă de alergarea de rezistenţă. Această reţinere se datoreşte confundării celor două calităţi : *forţa* şi *rezistenţa.* Adulţii au o forţă mai mare, însă nu au şi rezistenţă (generală), în comparaţie cu copiii. Acest lucru este demonstrat prin următorul exemplu : *Jockl* (un cercetător din R.F.G.) a pus doi fotbalişti internaţionali să imite, într-un parc, mişcările unei fetiţe şi ale unui băiat de 4 ani. Rezultatul a fost surprinzător : după o oră, fotbaliştii au abandonat această activitate, pe cînd

copiii s-au mai jucat încă o oră. Cu cît copiii înaintează în vîrstă, cu atît scade și rezistența generală a lor. În R. P. Ungară, s-a făcut un experiment al cărui rezultat dovedește acest lucru : copii de diferite vîrste au fost puși să alerge pînă la apariția oboselii ; tempoul de alergare nu s-a stabilit, el rămînînd la latitudinea fiecăruia dintre copiii. Rezultatele acestui experiment sînt date în tabelul nr. 1.

Tabelul nr. 1

Vîrsta	Cele mai bune rezultate – în metri –		Media pe țară – în metri –	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete
10-11 ani	36 000 (1000 m în 5:54)	18 000 (1000 m în 6:00)	3565	2250
14-15 ani	16 000 (1000 m în 5:00)	9 150 (1000 m în 6:06)	2715	1825

În acest tabel sînt trecute cele mai bune rezultate, precum și media pe țară. Putem afirma că rezistența generală este oglinda vitalității. Scăderea rezistenței înseamnă scăderea vitalității, ceea ce reprezintă un fenomen patologic. Pentru remedierea acestei stări nedorite este necesar să intervină educația fizică prin compensarea celor 7—8 ore de muncă sedentară, în vederea menținerii rezistenței generale cu care se naște copilul.

Înainte de vîrsta școlară, copilul își asigură necesitatea de mișcare cu ajutorul alergării, într-o proporție de 2/3. Aceasta ne sugerează calea naturală pe care trebuie să o urmăm pentru dezvoltarea rezistenței generale și care ne obligă ca în cadrul lecțiilor de educație fizică să introducem mult mai multă alergare. Tot în favoarea acestei căi pledează și ideea potrivit căreia, pentru a împiedica îmbolnăvirea aparatului cardiovascular (mortalitatea din cauza afecțiunilor acestui aparat este de 66,7 la sută), este necesar să se folosească din ce în ce mai mult alergarea de rezistență, ea reprezentînd un bun mijloc de scădere al acestui indice. Îmbolnăvirea acestui aparat se datorează depunerii colesterolului pe pereții vaselor. *Rochelle* (R.F.G.) a demonstrat printr-un experiment că la bolnavii care au făcut zilnic o alergare de 2 mile timp de 5 săptămîni, colesterolul a scăzut de la 202,8 mg/100 ml, la 179,5 mg/100 ml, pe cînd la grupa de control, cantitatea a rămas neschimbată, adică 187—188 mg/100 ml.

Văzînd rolul pe care îl are alergarea în profilaxia aparatului cardiovascular trebuie să facem totul ca alergarea de rezistență să fie practicată de cît mai mulți tineri și vîrstnici. Pentru efectuarea acesteia nu avem nevoie de nici o amenajare sau echipament special, ea putîndu-se desfășura în parcuri, pe cîmp, în păduri sau pe stradă. În Noua Zeelandă alergarea este un mod de deplasare curentă, ba mai mult, în fiecare duminică foarte mulți tineri și vîrstnici, sportivi sau nesportivi, aleargă aproximativ 20 de mile, într-un tempo liber.

Profesorii de educație fizică trebuie să se străduiască ca, prin diferite metode, alergarea de rezistență să fie îndrăgită de către elevi și să-i facă să o practice pînă la vîrste înaintate, ori de cîte ori au ocazia, contribuind astfel la mărirea longevității generale.

Căile prin care îi putem obișnui pe elevi cu alergarea sînt :

— lecțiile de educație fizică ;
— antrenamentele specifice pentru alergarea de rezistență ;
— diferite acțiuni sportive de masă (crosuri, ștafete etc.).

Pentru dezvoltarea rezistenței, programa școlară prevede alergarea de rezistență, incluzînd-o chiar ca normă de control. Obținerea unei note oarecare la această normă de control nu este mobilizatoare pentru fiecare elev ; pentru unii „nu merită osteneală", iar pentru alții nu este destul de stimulatoare, mulțumindu-se cu obținerea timpului corespunzător notei 5, sau, dacă este un elev mai bun, notei 10. Așa stînd lucrurile, am experimentat diferite căi prin care să stimulăm pe elevi, mărind în acest fel și eficiența lecțiilor, elevii îndrăgind alergarea de

rezistență. Ideea ne-a fost sugerată de reușita unui campionat de handbal inter-clase organizat în anii școlari 1966/67 și 1967/68.

Reușita acestui campionat ne-a determinat să încercăm aceeași formă și pentru alergarea de rezistență, organizînd un campionat de cros inter-clase, pe echipe și individual.

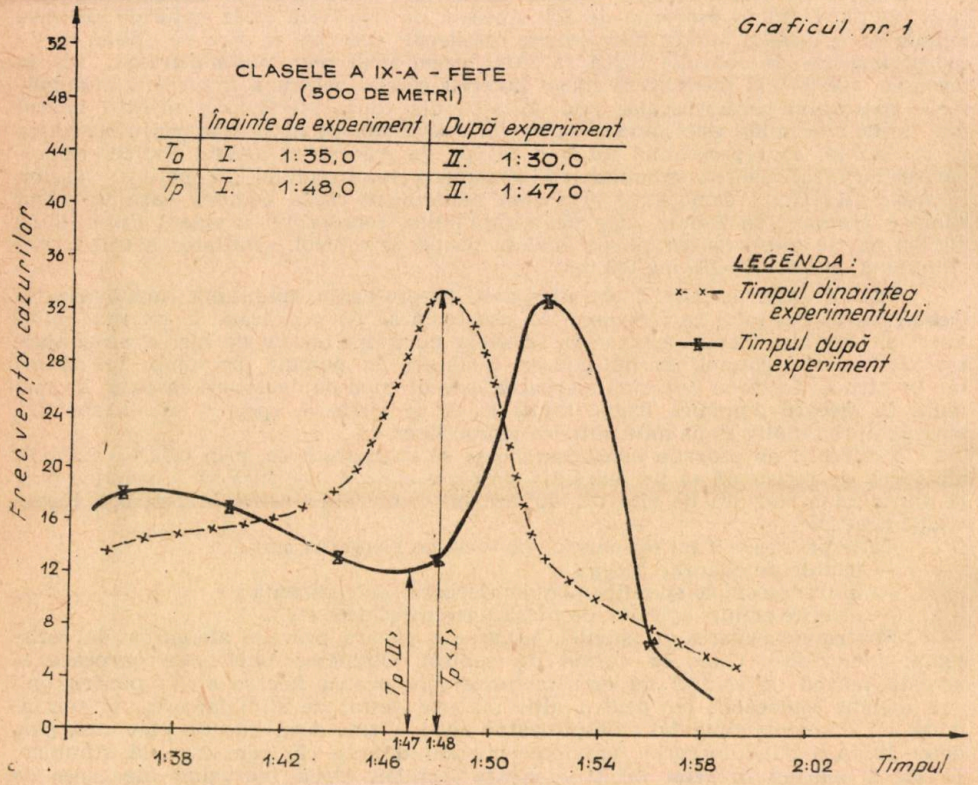
METODA DE LUCRU

La ședința „Comisiei metodice" am stabilit organizarea acestui campionat. Am întocmit un regulament în care am prevăzut datele desfășurării fazei pe clase și a fazei finale, numărul de elevi participanți din fiecare clasă (la băieți — 5 plus 1 rezervă, iar la fete — 4 plus 1), distanțele de concurs. Acestea au fost următoarele (tabelul nr. 2) :

Tabelul nr. 2

Clasa	Distanța de alergare		Norme de control	
	Băieți	Fete	Băieți	Fete
a IX-a	1000 m	600 m	600 m	500 m
a X-a	1200 m	800 m	1000 m	600 m
a XI-a	1600 m	1000 m	1000 m	600 m

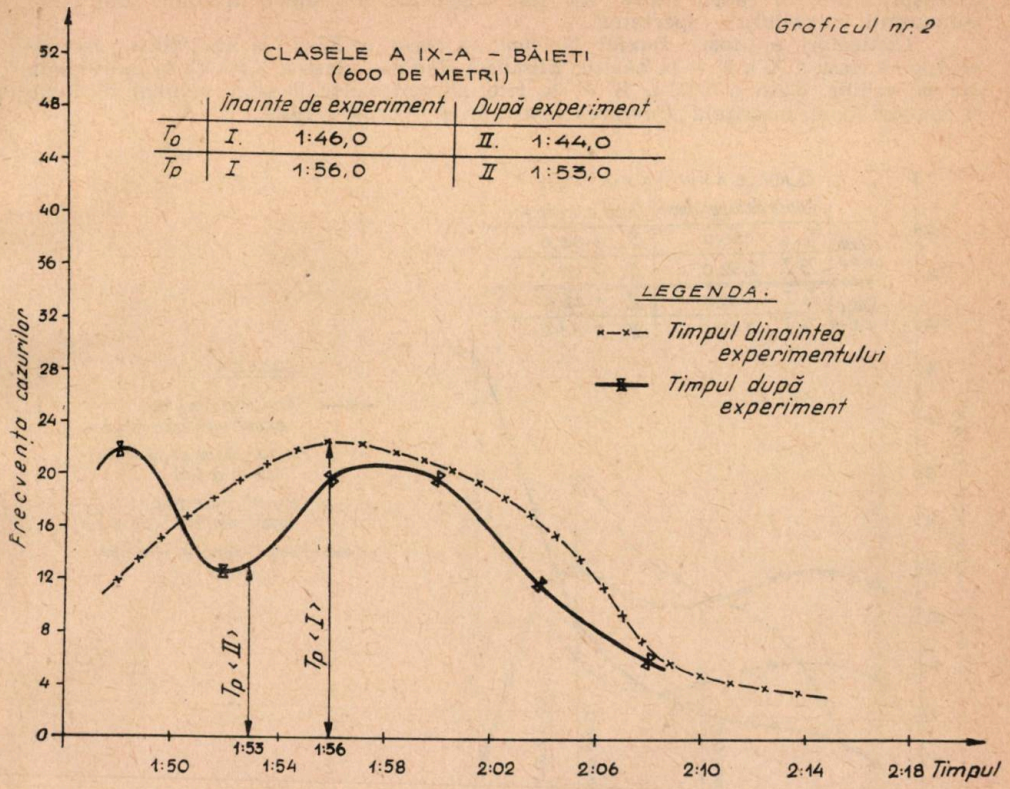
Graficul nr. 1



Graficul nr. 2

CLASELE A IX-A – BĂIEȚI
(600 DE METRI)

	Înainte de experiment		După experiment	
T_0	I.	1:46,0	II.	1:44,0
T_p	I	1:56,0	II	1:53,0



Pregătirea pentru acest cros s-a făcut în cadrul lecțiilor de educație fizică sau în cele alocate activităților sportive, pregătire ce a coincis și pentru trecerea normelor de control. În cazul de față, elevii au avut un scop colectiv și anume : reprezentarea cu cinste a clasei lor la faza pe școală. Prin asemenea obiective stimulatoare putem să-i mobilizăm mai bine pe elevi. Executarea sarcinii de alergare de rezistență din cadrul lecțiilor a fost călăuzită de două scopuri și anume :

— obținerea unei note bune la normele de control și ocuparea unui loc în echipa clasei (scop individual) ;

— echipa clasei să se prezinte cît mai bine (scop colectiv).

Aceste două scopuri au dinamizat lecțiile de educație fizică, făcîndu-le mai atractive și mai îndrăgite.

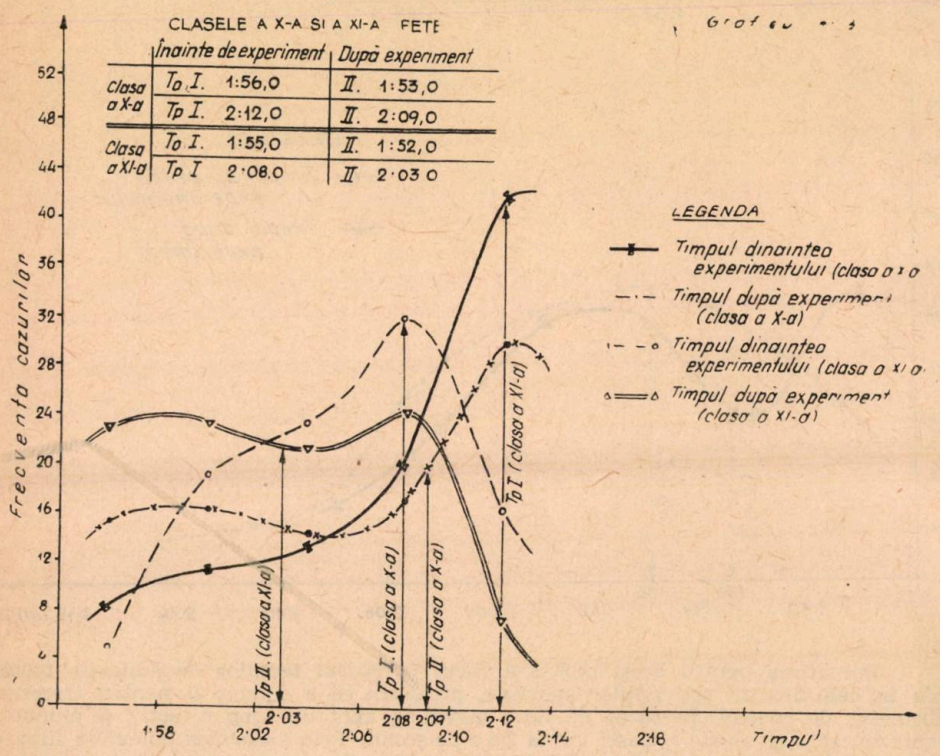
Obținerea unei note cît mai bune la educație fizică este un scop, însă nu pentru toți elevii. În altă ordine de idei, obținerea notei 10 la normele de control nu este un obiectiv prea greu de atins pentru mulți elevi sau prea mobilizator. Cînd este vorba însă să se întrească cu colegii din alte clase pe care nu-i cunoaște și nevrînd să se facă de rîs, elevii se mobilizează, pregătindu-se mai intens, folosind toate ocaziile (lecțiile de educație fizică sau de activități sportive din cadrul școlii sau antrenamentele în cadrul asociațiilor sportive). Datorită acestui fapt, am constatat că la Clubul sportiv „Crișul", în grupa de semifond, activează foarte mulți elevi de la Liceul nr. 4 (unde am efectuat acest experiment), care au îndrăgit foarte mult alergarea de rezistență, făcînd din ea o pasiune, unii obținînd rezultate bune.

Pentru a obține un efect și mai mare, le-am vorbit elevilor despre alergare, despre influența ei asupra sănătății, despre marii campioni la alergarea de rezistență.

După desfășurarea fazei pe clase, care s-a făcut pe mai multe etape, s-a alcătuit echipa fiecărei clase și s-a făcut înscrierea la faza pe școală. Aceasta s-a

desfășurat într-un cadru festiv. Au fost angrenați toți elevii liceului, unii fiind concurenți, iar ceilalți — spectatori.

Cîștigători au fost : *Daniel Nicolae* — clasa a XI-a, la individual, iar pe echipe — clasa a X-a F — la băieți ; *Elisabeta Buda* — clasa a XI-a G, la individual, iar pe echipe, clasa a VIII-a B — la fete. Cîștigătorilor li s-au înmînat diplome și tricouri avînd inscripția *„Campion Liceul nr. 4 — cros — 1968"*.



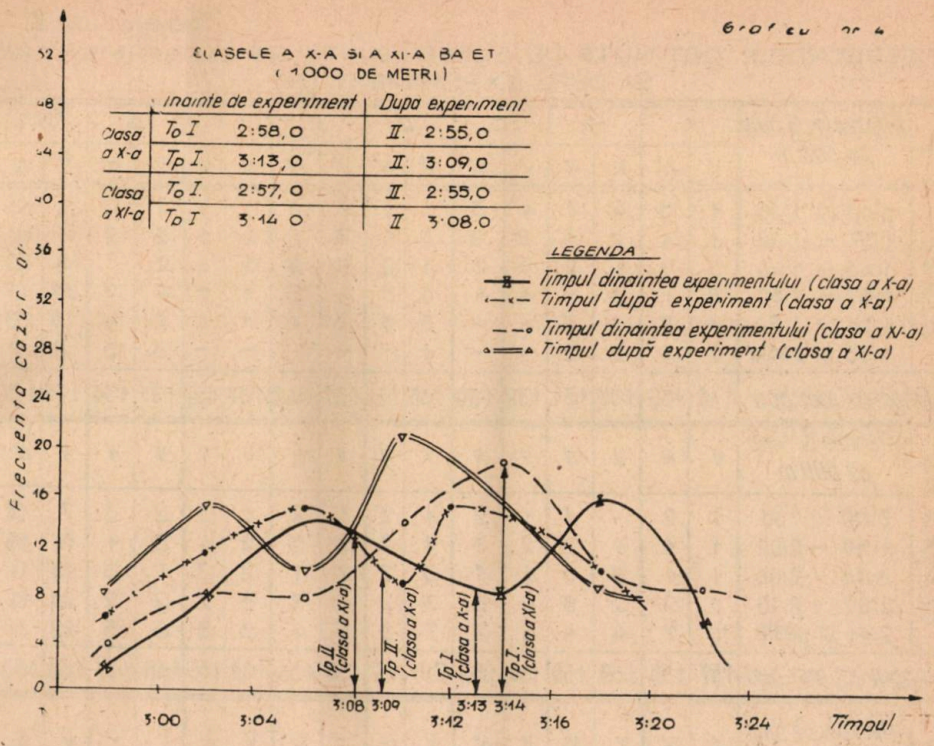
INTERPRETAREA REZULTATELOR

După terminarea acestui campionat am verificat în ce măsură el a avut un efect asupra normelor de control. Din relatările celorlalți profesori de educație fizică am constatat că a avut un efect pozitiv. Elevii au executat sarcinile de alergare de rezistență cu mai multă poftă. Pentru a vedea efectul general am totalizat toate rezultatele, pe clase și sexe, comparîndu-le cu cele obținute înaintea campionatului de cros, considerate în experimentul de față ca timpi martori.

În scopul măririi obiectivității concluziilor am prelucrat materialul faptic folosind *curba lui Gauss* (graficele nr. 1, 2, 3 și 4). Compararea rezultatelor dinaintea crosului, cu cele de după cros, rezultatele individuale, precum și cele medii, pe clase și grupe de clase, arată o îmbunătățire substanțială. Acest campionat de cros a avut și un efect educativ pozitiv prin mărirea interesului față de lecțiile de educație fizică, elevii participînd mai activ și mai conștienți la aceste lecții. În același timp, a crescut și densitatea lecțiilor care au avut sarcini de alergare de rezistență. Pentru compararea celor două rezultate obținute, înainte și după cros, am folosit următoarele date :

1. timpul cel mai probabil, cu frecvența cea mai mare ;
2. timpul cel mai bun din clasa respectivă sau grupă de clase.

Timpul cel mai probabil este rezultatul obținut de cei mai mulți elevi.



Timpul cel mai bun înseamnă rezultatul cel mai bun obținut în clasa respectivă sau grupa de clase.

Am folosit *valoarea cea mai probabilă* în locul *valorii medii,* deoarece prima este mai obiectivă în cazul mai multor rezultate eterogene, pe cînd ultima este prea mult influențată de rezultatele extreme. Cu ajutorul timpului cel mai probabil ne putem da seama mai bine de nivelul de pregătire a majorității elevilor.

Am luat rezultatele individuale pe clase și le-am trecut pe un tabel, separat pe sexe și separat cele dinainte și cele de după cros. După aceea, le-am totalizat pe clase paralele, trecîndu-le pe cîte un tabel cu frecvența rezultatelor (tabelele nr. 3 și 4). După ce am avut aceste tabele am reprezentat grafic variația frecvenței (Δn) în funcție de timp (Δt). Am constatat că acest grafic prezintă una sau două maxime. Dacă graficul prezintă o singură maximă, atunci timpul corespunzător acestei maxime se ia drept timpul cel mai probabil. Dacă graficul prezintă două maxime separate, atunci media aritmetică a celor două timpuri, corespunzătoare celor două maxime, se ia ca valoarea cea mai probabilă. Această mediere este justificată sau reală în cazul cînd amîndouă maximele au aproximativ aceeași înălțime. Dacă nu sînt aproximativ de aceeași înălțime, trebuie să luăm o medie ponderată.

Cu mici excepții, graficele obținute în cazul nostru se prezintă în felul următor :

— rezultatele vechi (1966/67) urmează foarte bine funcția de distribuție a lui Gauss, cu o maximă pronunțată la mijlocul intervalului. Acestei maxime îi corespunde timpul cel mai frecvent realizat — *timpul cel mai probabil* (Tp) ;

— graficul rezultatelor noi (1967/68) nu mai urmează distribuția lui Gauss), ci prezintă în loc de o maximă, două maxime și o minimă. Aceste două maxime reprezintă gruparea unui număr mai mare de elevi în jurul a două rezultate corespunzătoare celor două maxime, iar minima reprezintă granița între cele două grupe.

Tabelul nr. 3

REZULTATELE OBȚINUTE DE ELEVE ÎNAINTE DE EXPERIMENT (V) ȘI DUPĂ EXPERIMENT (N)

	Intervale de timp pe 500 m	A		B		C		D		E		F		G		TOTAL	
		V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
CLASA a IX-a	pînă la 1:38	1	3	4	1	4	3	1	1	2	3	1	5	1	2	14	18
	1:39 – 1:42	1	1	2	5	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	15	17
	1:43 – 1:46	3	–	1	2	3	2	1	3	3	3	5	2	2	1	18	13
	1:47 – 1:50	8	–	3	–	4	4	5	3	4	3	5	1	4	2	33	13
	1:51 – 1:54	–	7	–	3	4	4	3	5	3	4	1	6	2	4	13	33
	1:55 și peste	2	1	2	2	–	–	1	1	–	–	–	–	3	3	8	7
	Timpul cel mai bun	1:40	1:38	1:37	1:34	1:39	1:30	1:35	1:31	1:37	1:42	1:37	1:34	1:37	1:36	1:35	1:30
CLASA a X-a	*Intervale de timp pe 600 m*	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
	pînă la 1:58	1	2	–	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	3	7	13
	1:59 – 2:02	1	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	4	2	1	11	16
	2:03 – 2:06	1	1	3	3	1	1	3	2	2	1	2	3	1	3	13	14
	2:07 – 2:10	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	2	20	17
	2:11 și peste	10	7	4	4	4	2	7	5	5	4	6	3	6	5	42	30
	Timpul cel mai bun	1:57	1:55	1:59	1:56	1:58	1:54	2:01	1:57	1:56	1:54	1:59	1:56	1:58	1:53	1:56	1:53
CLASA a XI-a	*Intervale de timp pe 600 m*	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
	pînă la 1:58	–	3	–	2	2	3	–	3	1	4	1	5	1	3	5	23
	1:59 – 2:02	3	4	2	3	2	2	3	4	2	2	5	4	2	4	19	23
	2:03 – 2:06	1	2	5	4	5	5	3	2	6	5	2	3	1	–	23	21
	2:07 – 2:10	8	4	3	2	5	3	3	4	4	2	5	3	4	6	32	24
	2:11 și peste	1	2	2	2	2	–	3	2	2	–	2	–	4	1	16	7
	Timpul cel mai bun	1:59	1:56	1:56	1:54	1:55	1:53	1:59	1:54	1:57	1:56	1:56	1:52	1:59	1:55	1:55	1:52

Împărțirea clasei în două grupe, după rezultate, în comparație cu o grupă cum era exprimată de rezultatele dinaintea campionatului de cros, înseamnă că elevii au fost stimulați diferit, unii mai mult, iar alții mai puțin. Pe de altă parte, această stimulare a fost materializată în creșterea pronunțată a rezultatelor celor mai bine dotați. Ei nu s-au rezumat numai la obținerea timpului corespunzător notei 10, ci au dorit să obțină un timp cît mai bun.

Comparînd cele două grafice — cel martor, cu cel de experiment — observăm că primul punct din graficul de experiment este mai ridicat decît cel din graficul martor, ceea ce înseamnă că timpul corespunzător acestui punct este obținut de mai mulți elevi la norma de control ce a avut loc după campionatul de cros.

Prima maximă în graficul experimental este mult în stînga maximei vechi din graficul martor, iar a II-a maximă este și ea în apropierea celei vechi, ceea ce înseamnă că formarea celor două grupe (celor două maxime) se datorește îmbunătățirii unor rezultate și nu a înrăutățirii altora.

Mai departe, dacă comparăm Tp (timpul cel mai probabil) și To (timpul cel mai bun), înainte și după cros, vedem că cele din experiment sînt mai mici decît cele martore, deci și această situație arată progresul realizat.

Tabelul nr. 4

REZULTATELE OBȚINUTE DE ELEVI ÎNAINTE DE EXPERIMENT (V) ȘI DUPĂ EXPERIMENT (N)

	Intervale de timp pe 600 m	A		B		C		D		E		F		G		TOTAL	
		V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
CLASA a IX-a	până la 1:50	4	9	1	1	2	3	–	2	1	2	–	3	4	2	12	22
	1:51 - 1:54	5	5	2	3	2	3	2	2	2	–	2	–	5	–	20	13
	1:55 - 1:58	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	1	3	4	3	22	20
	1:59 - 2:02	2	3	–	–	3	3	4	4	5	4	4	1	3	5	21	20
	2:03 - 2:06	1	1	2	2	4	1	3	–	4	2	1	4	1	2	16	12
	2:07 - 2:10	1	–	1	–	–	–	–	–	1	1	2	1	1	1	6	3
	2:11 - 2:14	–	–	1	1	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	2	2
	2:15 și peste	–	–	1	1	1	–	–	–	–	1	–	–	–	–	2	2
	Timpul cel mai bun	1:46	1:44	1:49	1:46	1:49	1:48	1:50	1:48	1:44	1:47	1:50	1:45	1:46	1:44	1:48	1:44
CLASA a X-a	Intervale de timp pe 1000 m	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
	până la 3:00	–	–	1	3	–	2	–	–	–	–	1	1	–	–	2	6
	3:01 - 3:04	–	–	3	5	1	2	–	–	2	1	2	3	–	–	8	11
	3:05 - 3:08	1	3	2	1	1	2	1	4	2	3	–	1	1	1	8	15
	3:09 - 3:12	–	1	2	1	3	2	–	–	2	3	1	–	3	2	11	9
	3:13 - 3:16	1	–	5	3	3	4	1	–	–	3	3	1	1	4	14	15
	3:17 - 3:20	3	4	1	1	1	1	4	2	5	1	1	–	1	1	16	10
	3:21 - 3:24	2	2	1	–	1	1	9	8	1	–	1	–	1	2	16	13
	3:25 și peste	2	2	1	–	1	1	3	1	–	–	–	–	1	2	8	6
	Timpul cel mai bun	3:14	3:10	3:03	3:01	3:03	3:01	3:16	3:13	3:01	2:58	2:58	2:55	3:07	2:55	2:58	2:56
CLASA a XI-a	Intervale de timp pe 1000 m	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N	V	N
	până la 3:00	–	–	2	3	1	–	–	–	1	2	–	3	–	–	4	8
	3:01 - 3:04	2	1	1	4	–	4	3	–	–	2	1	3	–	2	7	16
	3:05 - 3:08	1	–	–	1	2	4	–	–	3	2	–	1	1	2	7	10
	3:09 - 3:12	2	3	1	4	–	1	4	4	5	6	1	1	1	2	14	21
	3:13 - 3:16	–	3	4	2	6	1	–	1	2	1	3	–	4	1	19	9
	3:17 - 3:20	2	4	1	1	1	1	3	2	–	–	–	–	3	1	10	9
	3:21 - 3:24	3	2	2	1	1	–	1	3	1	–	–	–	1	3	9	9
	3:25 și peste	6	3	2	1	–	–	6	3	–	–	–	–	1	–	15	7
	Timpul cel mai bun	3:12	3:10	3:01	2:58	3:05	3:02	3:14	3:09	3:00	2:58	2:57	2:55	3:05	3:03	2:57	2:55

CONCLUZII

1. Punînd în fața elevilor obiective mai stimulatoare și mai atractive le mărim interesul pentru lecțiile de educație fizică.

2. Ca în orice activitate, și în educație fizică trebuie să angajăm interesul elevilor. Numai astfel solicitările din afară vor deveni trebuințe interne : în cazul de față, acordarea tricoului de „Campion de cros". Ne referim aici mai ales la

acele activități din cadrul lecțiilor de educație fizică care sînt mai puțin îndrăgite (cum ar fi alergarea de rezistență).

3. Înțelegînd rolul pe care-l are alergarea de rezistență în profilaxia aparatului cardiovascular, fiecare profesor de educație fizică trebuie să se străduiască să o facă îndrăgită de către elevii lui.

4. Se cere ca în lecții să folosim mai mult alergarea de rezistență. Să nu treacă o lecție în care să nu fie inclusă și această alergare.

5. Să ne străduim să menținem rezistența generală înnăscută a copiilor, mărindu-le vitalitatea.

BIBLIOGRAFIE

1. BAKONYI FR. : Ujabb szenspontok a tanulok àllókepességének teileszteséhez, Telstnevelès tanitąsa, nr. 5, 1966, Budapesta, pag. 145—148.
2. COMĂNAR GH., MAROLICARU MARIANA : Alergarea în lecția de educație fizică, revista „Educație fizică și sport" nr. 8, 1968, pag. 29—35.
3. SZABO M. : Futàs nélkül nincsen sport, Ed. Medicin, Budapesta.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

Lector univ. EUGEN TROFIN
Asist. univ. SORIN GRIGOROVICI
Asist. univ. MIRCEA LEONTE
Institutul pedagogic — București

MIJLOACELE SPECIFICE DIN HANDBAL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

În dorința îmbunătățirii activității practice, teoretice și metodice în procesul de instruire a studenților Facultății de educație fizică din Institutul pedagogic București și ținînd seamă de sarcinile lor ca viitori profesori, secția de handbal și-a propus să realizeze un experiment în vederea cunoașterii posibilităților elevilor și gradul de accesibilitate a unor mijloace din jocul de handbal pentru fiecare clasă.

De asemenea, cunoscînd din practica unor profesori de educație fizică, tendința de a folosi cu precădere în lecție mijloacele din cadrul specializării pe care o au (în special la jocurile sportive), ne-am propus să experimentăm în ce măsură mijloacele jocului de handbal pot influența dezvoltarea organismului, a calităților fizice și a deprinderilor motrice, raportate la cerințele programei de învățămînt.

MATERIAL ȘI METODĂ

Experimentul s-a desfășurat la Școala generală nr. 150 din București — clasele V—VIII, angrenînd pentru această acțiune patru clase de experiment și patru clase martore.

În urma studierii programei de învățămînt și a unor asistențe la aceste clase ne-am propus obiectivele, am întocmit planurile calendaristice și conspectele de lecții. În funcție de planul de învățămînt și orarul școlii, care prevedeau ca în cele

10 săptămîni din trimestrul al III-lea să se desfășoare cîte 20 de lecții de educație fizică, am întocmit cîte 20 de conspecte pentru fiecare clasă (în total 80 de conspecte). Fiecare conspect a fost folosit pentru două lecții, astfel că cele 20 de conspecte au fost suficiente pentru perioada celor două trimestre.

În prima parte a experimentului, lecțiile la clasele experiment au fost conduse de către unul dintre autorii experimentului, iar apoi de către profesorul respectiv. Lecțiile la clasele martore s-au desfășurat în mod normal, după programa de învățămînt.

Școala respectivă dispunînd de o sală de educație fizică, curte cu teren de handbal, groapă de sărituri și spațiu pentru alergări, a venit în sprijinul experimentului nostru. Ca materiale am folosit mingiile de oină, mingii mici și mijlocii de cauciuc, precum și cele de handbal. Vom sublinia faptul că școala aflîndu-se într-un cartier central, unde copiii nu au spații pentru joacă, spre deosebire de alții, aceștia sînt mai săraci din punctul de vedere al deprinderilor motrice de bază, deprinderi ce se însușesc de obicei în acest cadru la vîrsta respectivă.

Pentru obținerea unor date necesare concluzionării experimentului nostru s-au efectuat o serie de măsurători antropometrice ca : talia, greutatea, capacitatea vitală și s-au trecut normele de control : alergarea de viteză, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină la distanță și cățărarea pe frînghie — 5 m. Aceste testări au fost efectuate asupra unui număr total de 118 elevi (64 de fete și 54 de băieți) la clasele martore și 119 elevi (65 de fete și 54 de băieți) la clasele de experiment. Au fost cuprinși în această acțiune un număr total de 237 de elevi.

REZULTATE ȘI CONCLUZII

Datele au fost înregistrate în două etape : la începutul experimentului (decembrie-ianuarie 1967) și la sfîrșitul lunii iunie 1968.

Din punct de vedere statistic, experimentul este exprimat cifric în tabelul nr. 1.

Tabelul nr. 1

	Clasele de experiment	Clasele martore	Total parțial
Măsurători antropometrice	952	944	1896
Norme de control	947	941	1888
TOTAL GENERAL	1899	1885	3784

Datele referitoare la dezvoltarea calităților fizice și în special aprecierile privind deprinderile motrice au fost obținute în urma trecerii normelor de control prevăzute în programa de învățămînt de către elevii ambelor categorii de clase.

Aceasta a dat posibilitatea unei mai juste interpretări, precum și desprinderea unor aspecte privitoare la influența pe care o pot avea mijloacele specifice jocului de handbal folosite în exclusivitate în lecție, comparativ cu ansamblul mijloacelor din alte discipline sportive ca : gimnastica, atletismul și celelalte jocuri sportive.

Perioada scurtă în care s-a efectuat experimentul, complexitatea factorilor ce pot influența dezvoltarea fizică, randamentul sportiv în sensul formării deprinderilor într-o etapă de creștere și transformări fiziologice radicale, precum și rezultatele concrete obținute prin măsurători și norme de control, ce au oscilat în favoarea uneia sau alteia dintre cele două categorii de clase, sînt motive care ne determină să ne referim numai asupra unor anumite aspecte privind experimentul nostru.

O primă concluzie pe care o putem desprinde este faptul că deși mijloacele specifice jocului de handbal includ mișcări cu un conținut aplicativ ce se adresează marilor grupe musculare și majorității segmentelor, precum și marilor funcțiuni, nu pot rezolva în totalitate sarcinile educației fizice pentru această perioadă de vîrstă.

Tabelul nr 2

CENTRALIZATOR COMPARATIV AL DIFERENȚELOR ÎNTRE ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL EXPERIMENTULUI

PROBELE	CLASA a V-a				CLASA a VI-a				CLASA a VII-a				CLASA a VIII-a			
	FETE		BĂIEȚI		FETE		BĂIEȚI		FETE		BĂIEȚI		FETE		BĂIEȚI	
	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental	Martor	Experimental
Alergarea de viteză	30 m		40 m		30 m		50 m		60 m		60 m		60 m		60 m	
	1/10 sec.	2/10 sec.	2/10 sec.	3/10 sec.	1/10 sec.	2/10 sec.	1/10 sec.	3/10 sec.	1/10 sec.	2/10 sec.	1/10 sec.	3/10 sec.	1/10 sec.	2/10 sec.	2/10 sec.	3/10 sec.
Săritura în lungime	9 cm	19 cm	9 cm	27 cm	9 cm	20 cm	13 cm	29 cm	5 cm	15 cm	8 cm	35 cm	7 cm	20 cm	7 cm	30 cm
Aruncarea mingii de oină la distanță	2,47 m	4 m	3 m	6,72 m	3,50 m	6 m	2 m	8 m	3 m	5 m	4 m	8 m	3,50 m	5 m	5,60 m	8 m
Cățărare pe frînghie	1 m	7 m	1 m	0,50 m	1 m	0,60 m	1 m	0,50 m	0,70 m	0,50 m	1,50 m	0,50 m	1 m	0,50 m	1 m	0,50 m
Capacitatea vitală	94 cm^3	196 cm^3	214 cm^3	303 cm^3	250 cm^3	300 cm^3	286 cm^3	400 cm^3	150 cm^3	250 cm^3	196 cm^3	393 cm^3	150 cm^3	250 cm^3	222 cm^3	405 cm^3

Comparînd datele obținute la începutul și sfîrșitul experimentului au rezultat o serie de diferențe — (tabelul nr. 2). Indicii antropometrici înregistrați la clasele martore și experimentale nu ne-au furnizat date concludente pentru a susține, din acest punct de vedere, folosirea în exclusivitate în lecția de educație fizică a mijloacelor specifice din jocul de handbal. La sfîrșitul experimentului ele au fost neesențiale și în favoarea uneia sau alteia dintre clase. De exemplu, la clasa a V-a :

— *diferențe în ceea ce privește înălțimea fetelor : clasa martoră — 1,65 cm, clasa experimentală — 2 cm ;*

— *diferențe privind greutatea fetelor : clasa martoră — 1 kg, clasa experimentală — 1,400 kg ;*

— *diferențe în ceea ce privește înălțimea băieților : clasa martoră — 1,7 cm, clasa experimentală — 1 cm ;*

— *diferențe privind greutatea băieților : clasa martoră — 1 kg, clasa experimentală — 1,300 kg.*

Putem sublinia însă faptul că în favoarea folosirii acestor mijloace specifice există diferențe mai concludente obținute la capacitatea vitală. Exemplu — tot la clasa a V-a :

— *fete, clasa martoră, diferență de 94 de cm^3 ;*
— *fete, clasa experimentală, diferență de 214 cm^3 ;*
— *băieți, clasa martoră, diferență de 196 de cm^3 ;*
— *băieți, clasa experimentală, diferență de 303 cm^3.*

Dintre indicii antropometrici, cel care apreciază capacitatea vitală este singurul care la celelalte clase furnizează diferențe și mai mari.

Din punct de vedere al calităților fizice, normele de control ne-au furnizat date mai concludente privind experimentul efectuat.

Astfel, la alergarea de viteză și săritura în lungime, clasele experimentale au obținut la sfîrșitul experimentului rezultate superioare față de clasele martore. Ele sînt materializate în special prin cifrele diferenței rezultatelor din iunie față de cele din ianuarie. De exemplu, clasa a VI-a de fete — clasă de experiment — și-a îmbunătățit performanța la alergarea pe distanța de 30 de metri în medie, cu două zecimi de secundă, în timp ce clasa martoră numai cu o zecime de secundă; la băieți, aproape la toate clasele s-au înregistrat diferențe de două zecimi de secundă în favoarea claselor experimentale, pentru alergarea de viteză pe distanțele prevăzute în programa de învățămînt.

La săritura în lungime, diferențele au fost mai concludente. De exemplu, clasa a VII-a de băieți — clasă de experiment — și-a îmbunătățit performanța în medie cu 35 de centimetri, în timp ce clasa martoră a marcat o creștere de numai 8 centimetri.

Folosirea mijloacelor specifice din jocul de handbal (aruncarea la poartă din săritură și alergare, pasarea mingii din alergare, jocurile pregătitoare și jocul în sine) explică randamentul mai ridicat constatat la elevii claselor experimentale la normele de control (alergarea de viteză, săritura în lungime și aruncarea mingii de oină la distanță).

Totuși, din punct de vedere al forței brațelor verificată prin cățărarea pe frînghie, clasele de experiment au avut rezultate inferioare față de clasele martore. De exemplu, clasa a VII-a băieți, clasă martoră, a realizat o creștere de 1,50 metri față de 0,50 metri obținută în medie de clasa experimentală.

De asemenea, la clasele de experiment am constatat o mobilitate mai redusă cu ocazia trecerii unor norme de control (rostogoliri înainte și înapoi pe saltea, rostogoliri înainte la ladă etc.).

Cu ocazia trecerii normelor de control, în special la gimnastică, elevii claselor martore au manifestat o superioritate evidentă privind însușirea corectă a deprinderilor specifice acestei discipline. Ei au executat cu mai multă siguranță elemente din programă față de ceilalți din clasele de experiment.

Aceeași superioritate a fost constatată și la atletism în ceea ce privește însușirea tehnicii unor probe ca săritura în înălțime și aruncarea greutății.

Putem spune deci că jocul de handbal în sine și mijloacele sale specifice poate influența pozitiv dezvoltarea la această vîrstă, în special a vitezei sub toate aspectele, a îndemînării și într-o măsură destul de mare a rezistenței. Folosind însă numai aceste mijloace în lecția de educație fizică nu prelucrăm în mod egal întregul organism al elevului.

Lipsa mijloacelor specifice din gimnastică și atletism în lecția de educație fizică a demonstrat limitarea dobîndirii unui bagaj mai mare de deprinderi, în general, și în special legat de aceste discipline de bază.

După prima etapă a experimentului s-a evidențiat faptul că mijloacele specifice jocului de handbal folosite în exclusivitate la lecția de educație fizică rezolvă numai parțial (față de cerințele programei) dezvoltarea organismului, a calităților fizice de bază și deprinderilor sportive.

Ne-am format însă și convingerea că ele trebuie să fie prezente alături de celelalte discipline în vederea realizării în totalitate a cerințelor programei, începînd chiar cu clasele mai mici, a III-a și a IV-a.

Susținerea acestei necesități va constitui obiectul de discuții și demonstrații în etapa a doua, de viitor, în cadrul lucrării noastre.

Ca o ultimă concluzie reiese faptul că ținînd seama de gradul de accesibilitate a jocului de handbal, de prezența celor trei mari grupe de mișcări naturale — alergarea, săritura și aruncarea — de numărul mare și variat de mijloace care stimulează și spiritul de întrecere, considerăm că handbalul este jocul sportiv care la această vîrstă poate contribui într-o măsură mai mare la realizarea sarcinilor programei de învățămînt, dar nu poate suplini în întregime aportul celorlalte discipline de bază, atletismul și gimnastica.

Ținînd seama de scopul educației fizice în școala generală, în sensul întăririi sănătății, dezvoltării armonioase a organismului, îmbunătățirii calităților și deprinderilor motrice, a inițierii elevilor în tehnica și tactica de bază a disciplinelor prevăzute în programă etc. ne permitem să prezentăm cîteva idei referitoare la forma și conținutul lecției de educație fizică și a programei de învățămînt :

— pentru asigurarea unui număr corespunzător de repetări necesar formării deprinderilor motrice într-o lecție de educație fizică, la un efectiv de 30—40 de elevi, apreciem că ar fi mai indicat ca în partea fundamentală să se folosească mijloace numai dintr-una din disciplinele prevăzute în programa de învățămînt, desigur dacă și baza materială este corespunzătoare ;

— folosirea mijloacelor numai dintr-o singură disciplină sportivă, în partea fundamentală, elimină în mod firesc timpul pierdut pentru explicare, demonstrare, organizarea colectivului prin treceri multiple dintr-o formație, într-alta sau prin deplasări dintr-o parte a terenului, în cealaltă impuse de sarcinile mai multor discipline sportive. În acest fel, se poate realiza densitatea necesară dezvoltării fizice armonioase a organismului și, implicit, a întăririi sănătății ;

— diversificarea conținutului lecției de educație fizică în condițiile arătate, referitor la efectivul de elevi, durata lecției și condițiile materiale existente, nu oferă cursivitatea și ritmul necesar activității în lecții ;

— în alcătuirea planului calendaristic opiniem ca, în funcție de anotimp, condițiile materiale de lucru, tradiție etc., profesorul de educație fizică să poată stabili profilul lecțiilor (gimnastică, atletism sau jocuri sportive) pentru o perioadă anumită, în așa fel încît să realizeze cît mai real și eficient conținutul programei de învățămînt.

Pentru a veni în sprijinul profesorului de educație fizică considerăm că pentru jocuri sportive, așa cum foarte bine s-a realizat la gimnastică, programa de învățămînt ar trebui să cuprindă cele mai eficiente mijloace prezentate într-o succesiune corespunzătoare învățării pe clase și care să ofere posibilitatea profesorului de educație fizică să urmărească dezvoltarea elevilor în perspectivă.

Pentru etapa a II-a a experimentului, Secția de handbal a Facultății de educație fizică de la Institutul pedagogic București a întocmit un proiect de programă pe clase și un material metodic pentru predarea handbalului la clasele a III-a — a VIII-a care cuprinde planurile calendaristice și conspecte pentru un număr de 20 de lecții pentru fiecare clasă ce urmează a fi experimentate într-una sau mai multe școli, folosind clase martore și clase experimentale.

SEVER NORAN
Ziarist sportiv

SPORTUL, UN „SINE QUA...“ AL CONCEDIULUI

O pledoarie pentru sport, în acest secol XX, pare dacă nu inutilă, cel puțin desuetă : azi nimeni nu contestă necesitatea sportului în viața cotidiană și oricine recunoaște influența binefăcătoare pe care acesta o exercită în dezvoltarea armonioasă a fizicului uman.

Dar de la a recunoaște utilitatea sportului la a-l practica este o mare deosebire.

În fiecare an așteptăm cu nerăbdare concediul ca, potrivit unei expresii la modă, să ne relaxăm și, nu rareori, pe parcursul lunilor care-l preced, promitem să ne revanșăm pe zilele lipsite de mișcare la care ne obligă îndeletnicirile profesionale. Din acest punct de vedere, concediul apare ca o refulare a dorinței de

Educație fizică și sport, nr. 7/1969, pag. 33

sport pe care o tezaurizăm în speranța unor zile însorite la munte sau la mare, cînd vom da curs exploziilor musculare fortuit reținute.

Din păcate, cînd vine concediul, multe dintre promisiunile pe care ni le facem dispar sau se estompează. Mulți preferă să-și petreacă concediul într-o lîncezeală condimentată cu lecturi mai mult sau mai puțin captivante, uitînd pe semne că odihna trebuie să fie activă și că — așa cum spunea Voltaire — *viața este mișcare.* A. P. Cehov scrie undeva că *poți obosi stînd toată ziua culcat pe canapea,* ceea ce, trebuie să recunoaștem, este cît se poate de adevărat.

Ajungînd într-o stațiune de pe litoral, unii își împart timpul între plajă și hotelul în care sînt cazați, renunțînd la toate planurile anterior făcute privind sportul. Motivul ? Și aici, ca și în multe orașe, există încă prea puține locuri amenajate pentru diverse activități sportive. Cît privește cluburile din stațiuni, aici poți asista la o partidă de șah sau, dacă ai norocul, poți juca o partidă de tenis de masă învăluit însă într-un nor de fum de țigară.

Ne cramponăm de lipsa unei baze sportive și, aruncînd peste bord toate promisiunile privind sportul în vacanță, ne resemnăm. Uităm însă esențialul : *că putem face exerciții fizice, binefăcătoare pentru aparatul cardiovascular și respirator, că putem înota făcînd, astfel, unul dintre cele mai complete sporturi.* Unde sînt exercițiile de înot care pot fi extinse de la 20—25 de minute zilnic, la 2—3 ore, cu un real folos ? Mulți intră însă în apă doar pentru a se răcori și ies iarăși pe plajă. Se știe că apa de mare, prin valurile sale, realizează un veritabil masaj binefăcător pentru organism. Și totuși...

După o dimineață petrecută în lîncezeală pe plajă, partea a doua a zilei este dedicată... tot odihnei, uitîndu-se, de asemenea, că mersul pe jos este una dintre cele mai eficace forme de odihnă activă. A rezuma mersul pe jos la cursa zilnică hotel-plajă-restaurant-hotel înseamnă a te înscrie pe aceleași coordonate ale activității dinainte de concediu. Victor Hugo, care a trăit 83 de ani, făcea zilnic exerciții de gimnastică și iubea cu pasiune turismul. La rîndul său lui A. S. Puşkin îi plăcea în mod deosebit înotul. Că mersul pe jos este cît se poate de folositor, ne-o probează și mărturisirea lui Goethe, că cele mai bune modalități de exprimare i-au venit în minte în timp ce mergea.

De obicei, pe litoral se organizează excursii la principalele obiective turistice din apropiere : Histria, muzeul arheologic din Constanța, Adam Clisi — la Tropaeum Trajani — sau în Delta Dunării. Puțini sînt însă cei care știu să tragă toate foloasele din aceste excursii mergînd cît mai mult pe jos. Mulți socotesc că drumul cu autocarul înseamnă totul. Vin obosiți de zdruncinături și uită că multe din aceste obiective pot fi vizitate fără a folosi mijloace de locomoție rapide ci pe jos. La Mamaia, pe Siutghiol, se poate practica vîslitul, dar prea puțini sînt cei care se grăbesc să închirieze bărcile care le stau la dispoziție.

Chiar în condițiile vitrege existente în unele stațiuni de pe litoral privind bazele sportive, rămîn încă multe porți deschise pentru cei care vor să facă sport. Totul este să nu ne mărginim la a cere : înotul și turismul nu au nevoie de instalații sportive.

★

Stațiunile montane oferă condiții specifice pentru practicarea sportului pe timpul concediului. În general, aici mișcarea este la ordinea zilei și, foarte mulți vizitatori ascultă de îndemnul lui Arghezi care spunea : *„Luați-vă sacul pe curele în spinare și noroc ? Întoarceți-vă îmbujorați, mai tari, mai voinici, împrieteniți bine cu pămîntul, cu piatra, cu oamenii, cu florile, cu vietățile zburătoare. Inima va fi mai mulțumită și mai vie".*

Excursiile pe platoul Bucegilor sau la Piatra Mare cu popasuri la cabanele Vîrful cu Dor, Caraiman, Babele, Omul sau la cele de pe Valea Ialomiței, nu trebuie să lipsească din cadrul unui concediu petrecut pe Valea Prahovei, după cum o excursie în Cheile Bicazului și la lacul de acumulare, combinată cu o ascensiune pe Ceahlău, trebuie să fie la ordinea zilei pentru cei care își petrec concediul la Borsec, Lacul Roșu, Piatra Neamț sau chiar la Vatra Dornei.

E greu să enumerăm toate locurile care se pot vizita pornind din diferite stațiuni montane. Pe plan local se organizează excursii pentru toate „puterile", în funcție de gusturi și antrenament. Important este să participăm.

Dar, în afară de turism, o mulțime de stațiuni dispun de terenuri de volei, baschet (Sinaia, Tușnad, Borsec etc.) lacuri și rîuri în care se poate înota (Băile

Felix, Călimăneşti, Sovata etc.). Nimeni nu ne opreşte ca în staţiunile de munte să practicăm crosul şi mai ales, gimnastica — o adevărată binefacere pentru aparatul respirator.

★

Mai favorizat, în ceea ce priveşte practicarea sportului pe timpul vacanţei, este tineretul şcolar şi universitar. Taberele organizate de către U.A.S.R., U.T.C. şi de Consiliul Naţional al Organizaţiei Pionierilor oferă multiple posibilităţi pentru practicarea sportului preferat. Taberele studenţeşti, îndeosebi cea de la Costineşti, dispun de toate instalaţiile necesare (volei, baschet, handbal).

La rîndul său, tineretul şcolar are în acest an o vacanţă bogată în manifestări sportive. Se vor organiza centre de activitate cultural-sportivă şi cluburi de vară, care vor angaja tineretul în întreceri pe stadioane şi la bazinele de înot. O serie de competiţii sportive se vor desfăşura în tabere care, în acest an, vor fi pe profil : înotătorii se vor întîlni la Năvodari şi la Moneasa, fotbaliştii la Bucşoaia şi în alte cîteva localităţi de munte, iar membrii cercurilor de orientare turistică — la Bran. În vacanţa mare se vor desfăşura campionate de fotbal interstrăzi, cît şi faza zonală şi finală, un concurs de atletism (finala la Alba Iulia) şi multe alte competiţii judeţene conduse de către Casele pionierilor. Consiliul Naţional al Organizaţiei Pionierilor mai organizează tabere în judeţele Braşov, Covasna, Harghita, Prahova, Vîlcea, la Năvodari, Constanţa şi 2 Mai. Condiţiile sînt excelente pentru ca tinerii să practice sportul. Depinde doar de dragostea cu care profesorii de educaţie fizică, de geografie şi de naturale vor şti să-i atragă în practicarea pe scară largă a turismului, în marea acţiune lansată de revista „Cutezătorii" sub titlul „Căutătorii de comori", cît şi în practicarea diferitelor sporturi. Altfel taberele nu îşi vor atinge decît parţial scopul.

★

Spuneam la începutul acestor rînduri că o pledoarie pentru sport, în acest secol XX, pare inutilă sau chiar desuetă. Din păcate, acest preambul nu are caracterul unei aserţiuni. Mulţi recunosc necesitatea sportului dar, în fapt...

În fapt nici pe timpul concediului nu-l practică. Atunci cînd ? Pe stadioane, ca spectatori ?

Tuturor acestora le-am reaminti cuvintele lui Brâncuşi : *„Contemporanii mei nu trăiesc stadionul, ci îl vizionează, trăind viaţa adiacentă a plebei obeze. Sportul contemplativ, fără a pune muşchii în acţiune, este una din tarele veacului nostru".*

CICLOTURISMUL PĂTRUNDE TOT MAI MULT ÎN ŞCOALĂ*)

Cicloturismul, sau turismul cu bicicleta, este o formă a turismului, care devine tot mai răspîndită în ţara noastră. Accesibil pentru toate vîrstele şi ambele sexe, cicloturismul oferă posibilitatea unei recreeri plăcute în mediul natural, dar şi a îmbogăţirii cunoştinţelor pentru tineretul nostru şcolar.

Numărul acţiunilor cicloturistice la noi în ţară s-a mărit evident, reuşita unor excursii cicloturistice (unele au depăşit graniţele patriei) fiind popularizată în presa

*) Material realizat după referatele profesorilor: Valentin Seceleanu şi Cornel Iacoboni

Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1969, pag. 35

noastră de specialitate. Cicloturiștii pot fi întîlniți, atît pe șoselele asfaltate sau pe drumul îngust de țară, cît și pe serpentinele unui versant sau pe potecile din păduri.

În rîndul pionierilor și școlarilor, această formă de practicare a turismului capătă, zi de zi, tot mai mulți adepți. Numărul școlarilor posesori de biciclete, care doresc să participe la diferite concursuri sau alte acțiuni (vizite, excursii, drumeții) pe biciclete, devine tot mai mare. De pildă, după cum ne relata prof. Cornel Iacoboni, șeful comisiei sport-turism a Consiliului Județean al Organizației Pionierilor Hunedoara, la „Cupa micul ciclist", acțiune care s-a întins pe parcursul a două trimestre au participat aproape 10 000 de pionieri și școlari. La finala acestei competiții, care s-a disputat la Deva, au luat startul 70 de pionieri și școlari, copii ai minerilor din Valea Jiului, ai siderurgiștilor hunedoreni, ai aurarilor din Brad ca și copii din satele Dobra, Băcia, Cristur și Țara Hațegului.

În dorința de a cunoaște cît mai multe lucruri despre acest gen de activitate turistică am participat la o consfătuire cu șefii comisiilor sport-turism din toate consiliile județene ale Organizației Pionierilor.

Cu acest prilej, din discuțiile purtate, s-au desprins o serie de învățăminte, de indicații prețioase, de care este bine să se țină seamă în organizarea cicloturismului în rîndul pionierilor și școlarilor. Iată ce ne-a împărtășit din experiența sa prof. Valentin Seceleanu, șeful comisiei sport-turism a Consiliului Județean al Organizației Pionierilor Constanța, în legătură cu organizarea cercului de cicloturism în școală.

Organizarea cercului de cicloturism în școală

Cicloturismul lărgește spațiul de investigație a turismului obișnuit, mai ales pentru drumeții noștri din mediul rural unde numărul posesorilor de biciclete este foarte mare.

În școală, de organizarea unor astfel de acțiuni în aer liber (vizite, drumeții, excursii), puțin costisitoare pentru una-două zile la sfîrșit de săptămînă (în perioada școlii) — sau de mai multe zile (în timpul vacanțelor), se preocupă cercul de cicloturism al pionierilor alcătuit din reprezentanți ai claselor a VII-a și a VIII-a.

Ca nucleu al activității cicloturistice, cercul întocmește de la început (pe baza consultărilor cu copiii) propuneri pentru excursiile, drumețiile, vizitele din tot cursul anului. După aprobarea acestora de către conducerea școlii și Consiliul Organizației Pionierilor, tot cercului îi revine sarcina de a face larg cunoscute toate aceste acțiuni puse la dispoziția pionierilor și elevilor din școală. La colțul cicloturistic (turistic) se afișează itinerarii, hărți, fotografii ale obiectivelor ce vor fi vizitate, sînt popularizate concursurile de ciclism sau drumeții în circuit la care se participă. La aceste acțiuni pot participa și pionierii și școlarii, membri ai cercurilor de geografie, naturale, istorie, corespondență, foto etc. posesori de biciclete, în măsura în care aceste acțiuni îi interesează și bineînțeles nu se suprapun cu acțiunile organizate de către cercurile în care ei sînt înscriși.

Întorși din excursie, vizită sau drumeție, ei vor prezenta un material documentar interesant pentru colegii lor din cercurile din care fac parte.

Organizarea internă a cercului

Cercul de cicloturism este format din 5—10—15 pionieri și școlari, care au împlinit 14 ani, posesori de biciclete de mai multă vreme, cu ajutorul cărora vor organiza primele acțiuni. Menționăm că pe șoselele naționale nu au acces pe bicicletă decît fete și băieți ce posedă buletin de identitate.

În cadrul cercului poate lua ființă grupa mică (mixtă) de cicloturiști din clasele V-VI pentru școlarii care nu au împlinit vîrsta de 14 ani, posesori de biciclete de diverse dimensiuni. Grupa va fi sub directa îndrumare a *grupei mari*. Cu această categorie de copii se organizează concursuri de ciclism pe o distanță de 3—4 km și diferite excursii în apropiere, folosind în exclusivitate drumurile puțin circulate.

Numărul de grupe în cercul de ciclism se stabileşte în funcţie de vîrsta, numărul total al membrilor cercului, sexul, gradul lor de pregătire, posibilităţi materiale (biciclete, echipament).

Colectivul de conducere a cercului va fi compus din :

— un preşedinte (organizator) ;
— un responsabil financiar ;
— un responsabil tehnic ;
— un responsabil cu probleme de propagandă şi disciplină.
— 1—3 membri, care să se ocupe de grupa mică, de grupa fetelor de 14 ani (dacă există) şi de problemele sanitare.

Conducătorul cercului de cicloturism trebuie să fie un cadru didactic (indiferent de specialitate), posesor al unei biciclete sau al unui alt mijloc de locomoţie, cunoscător bun al părţilor mecanice ale bicicletei, al regulilor de circulaţie şi ale drumeţiei.

Pentru partea tehnică şi conducerea grupelor din cadrul cercului pot fi folosiţi părinţii elevilor sau alte persoane din afara şcolii (meseriaşi, tehnicieni etc.) care pot face unele reparaţii materialului necesar şi pot însoţi excursia sau drumeţia mai ales dacă sînt posesori de vehicule.

Este bine ca activitatea cercului să se desfăşoare după o planificare. Aceasta înseamnă că se va prevedea în ce condiţii, cu ce mijloace şi cu ce metode se vor realiza diferitele acţiuni, pe un an de zile, acţiuni izvorîte din propunerile copiilor. De asemenea, se va ţine seama de toţi factorii indispensabili practicării acestui gen de turism.

Planul anual al cercului se alcătuieşte de către conducătorul cercului de cicloturism, pentru toate grupele existente şi conţine : data acţiunii, obiectivele propuse, cine răspunde, invitaţi la acţiune, numărul de km ce trebuie parcurşi şi observaţii. Evidenţa dă posibilitatea de a se efectua un control continuu asupra planificării muncii şi a rezultatelor obţinute.

Astfel, este necesar să se întocmească evidenţa nominală a membrilor cercului, pe grupele mai sus menţionate (dacă sînt mai multe grupe) cu frecvenţa participării la acţiunile iniţiate de cerc. Este recomandabil să existe şi un jurnal al cercului (gen jurnal de bord al navelor) în care se trec cronologic vizitele, excursiile, drumeţiile efectuate, membrii cercului care au participat (nominal) şi invitaţii care au aderat la acţiune (numeric), distanţa în km pînă la obiectivul vizitat şi retur cît şi numărul total al km parcurşi înmulţit cu numărul tuturor participanţilor şi cîteva notări privind excursia respectivă.

În vederea stimulării la o participare activă a tuturor membrilor cercului la toate acţiunile cît şi a altor amatori de turism pe biciclete din şcoală, este bine ca membrii cercului să posede un carneţel în care colectivul de conducere al cercului să-i ateste participarea la una sau mai multe acţiuni ale cercului şi numărul de km parcurşi pe bicicletă.

Însumarea km parcurşi va atrage după sine decernarea unor distincţii ca de pildă :

— *Gradul III* — „Cicloturist fruntaş" — pentru cei ce au parcurs pe bicicletă 100 km.

— *Gradul II* — „Şef de pluton" — pentru cei care au parcurs pe bicicletă 250 km, avînd totodată dreptul de a purta *tricoul galben* şi a conduce plutonul de ciclişti.

— *Gradul I* — *„căpitan de cicloturişti"*, — cei care au parcurs pe biciclete 500 km avînd dreptul de a conduce şi îndruma *grupa mică.*

— *Cicloturist emerit* — pentru cei care au parcurs pe bicicletă peste 1 000 de km, avînd dreptul de a organiza excursii pînă la 25 km distanţă de şcoală.

Aceste distincţii vor fi trecute în carnetul de cicloturist la pagina unde s-au însumat km parcurşi în unul sau mai mulţi ani, pentru una din distincţii, cu semnăturile colectivului de conducere al cercului, comandantului de unitate şi directorului şcolii.

Pentru toate distincţiile se vor acorda diplome din partea şcolii, iar pentru „ciclist emerit" de către Consiliul judeţean al Organizaţiei Pionierilor.

Toţi cei distinşi vor fi popularizaţi la panoul permanent al cicloturiştilor din şcoală cu data la care au obţinut distincţia. Popularizarea lor se va extinde la revista „Cutezătorii", la alte ziare şi reviste şi la emisiunile pentru pionieri şi şcolari de la radio şi televiziune.

Calendarul cicloturiștilor pionieri și școlari din județul Constanța este unul dintre cele mai bogate în acțiuni. De pildă, o dată cu încheierea cursurilor (15 iunie) cicloturiștii din județul Constanța vor lua startul în ștafeta cicloturiștilor pe următoarele trasee :

— Ostrov
— Hîrșova
— Cernavodă
— Negru Vodă
— Mihai Viteazul
— Constanța
— Constanța
— Constanța
— Constanța
— Constanța

Între 20 și 30 iulie se va organiza Cupa *„Turul județului"*.

Echipe formate din 4 pionieri și școlari vor parcurge un itinerar (în circuit) în județul nostru, care măsoară 300—350 de km.

Pe întreg parcursul traseului, Consiliul județean al Organizației pionierilor Constanța și Inspectoratul școlar județean vor asigura hrana, cazarea și asistența medicală a copiilor, precum și un însoțitor.

Participanții care nu au abandonat în cursa „Turul județului" vor putea lua parte, în luna august 1969, la „Turul litoralului" al cărui traseu se va întinde și în R. P. Bulgaria, în aceleași condiții de cazare, hrană și asistență medicală ca și în „Turul județului".

La începutul viitorului an școlar, cicloturiștii vor avea posibilitatea să se întîlnească din nou în „Cupa de toamnă" pe etape de școală, localitate, comună etc., pînă la faza județeană care este programată la Constanța, la 19 octombrie 1969.

Din discuțiile purtate cu participanții la consfătuirea de care aminteam mai sus, am desprins și o serie de sfaturi practice utile pentru tinerii care au îndrăgit această formă de practicare a turismului, ca și pentru cei care organizează sau conduc asemenea acțiuni în rîndul pionierilor și școlarilor.

Înainte de plecarea în excursie trebuie să se verifice cu atenție bicicleta, funcționarea frînelor, a dinamului, farului, starea cauciucurilor etc.

Intre cameră și anvelopă se presară puțină pudră de talc, iar frînele și axele roților se vor unge cu vaselină. Șaua bicicletei trebuie potrivită după înălțimea cicloturistului.

Pentru a putea remedia eventualele defecțiuni tehnice, cicloturistul se va îngriji ca din mica trusă mecanică (anexă indispensabilă) să nu lipsească pompa, petece, soluție de lipit cauciucul, 1—2 camere de rezervă, clește patent, o răzuitoare și sîrmă.

Rucsacul, conținînd obiecte de îmbrăcăminte și alimente, va fi bine fixat la portbagajul bicicletei și nu purtat în spate așa cum în mod greșit se mai procedează, deoarece el produce eroziuni, îngreuiază mișcările, produce transpirație etc. De ghidon se poate atașa un coș de sîrmă, în care se fixează bidonul de ceai, cafea sau limonadă. Foarte buni sînt coburii (săculețe din piele sau masă plastică) ce se așează de o parte și de alta a roții din spate, coborînd astfel centrul de greutate și asigurînd o mai bună stabilitate.

Din echipamentul cicloturistului nu trebuie să lipsească pantofii ușori cu talpă de cauciuc zimțat (antiderapant), care nu alunecă pe pedală, o șapcă cu cozoroc din pînză albă, ochelari cu lentile fumurii de celuloid, care nu se sparg ușor și nu produc răniri în caz de accidente. Ca echipament de rezervă se va lua un pulover și pelerina de ploaie.

Alimentația se va face mîncînd cîte puțin și des, de obicei sandvișuri, biscuiți, dulciuri.

Deplasarea cu bicicleta se va face dimineața și seara pe răcoare, pentru a se evita insolația, transpirația excesivă, arsurile solare etc. În timpul amiezii, cînd soarele e puternic, cicloturiștii se pot odihni, sau vizita obiective turistice, pot face plajă, sau efectua revizia tehnică a bicicletelor.

Pentru calcularea duratei itinerariilor cicloturistice se va ţine seama de faptul că un pionier se poate deplasa în medie cu o viteză de 10—15 km pe oră pe drumuri asfaltate şi de 5—8 km pe oră pe drumuri de ţară. Pe căile de comunicaţie rutieră, deplasarea se va face pe partea dreaptă şi în coloană cîte unul, la distanţa de 5—10 m unul de altul. Nu este permis să se meargă alături cîte doi sau în grup. De asemenea, nu sînt permise sprinturile, deoarece necesită o cheltuială suplimentară de energie, produc oboseală musculară şi pot expune la accidente de circulaţie.

Pe pante, la coborîre, se frînează evitînd deraparea. La popasuri, bicicletele se strîng laolaltă într-un loc umbros, sprijinindu-se una de alta.

Culoarea echipamentului cicloturistului este bine să fie galbenă sau roşie. Aceste culori sînt mai uşor de reperat pe şosea, de conducătorii diverselor autovehicole evitîndu-se şi în acest mod accidentele.

MEDICINA SPORTIVĂ

Psiholog ŞTEFAN POPESCU

Centrul de cercetări ştiinţifice al CNEFS

CONTRIBUŢII LA STUDIUL APLICĂRII ANTRENAMENTULUI AUTOGEN LA JUNIORI

Antrenamentul autogen este o metodă psihoterapeutică şi psihoprofilactică folosită curent în practica medicală. Definită de autorul ei — J. H. Schultz — ca „Un proces de autodeconectare concentrativă", *metoda permite obţinerea unei stări de relaxare analogă somnului, caracterizată prin destindere şi calm interior. Folosită iniţial în clinica de psihiatrie, metoda s-a extins — datorită rezultatelor ei fructuoase, adesea spectaculoase — şi a alte domenii ale activităţii umane.*

Printre cele mai recente aplicaţii ale antrenamentului autogen literatura de specialitate citează folosirea unei variante în pregătirea cosmonauţilor în vederea combaterii stărilor de claustrare, frică şi tristeţe, a vertijului şi a senzaţiilor de vomă.

În unele ţări, antrenamentul autogen a fost experimentat cu succes în pregătirea sportivilor pentru marile competiţii, iar practicanţii au obţinut rezultate concludente.

Datele din literatura de specialitate relevă că antrenamentul autogen are multiple influenţe pozitive asupra psihicului şi organismului sportivului: contribuie la realizarea unei stări de calm şi luciditate în acţiune, prin reducerea stărilor de tensiune psihică şi a situaţiilor conflictuale; instituie un autocontrol care suprimă stările de tract, angoasă, teamă, panică: previne oboseala şi consumul inutil de energie nervoasă, mărind rezistenţa, în special în situaţiile stressante, reglează tonicitatea musculară şi funcţiile vegetative ale organismului etc.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1969, pag. 40

Pînă în prezent, antrenamentul autogen a fost experimentat și aplicat numai la sportivii adulți. Cercetări similare la juniori lipsesc. Ținînd seama de această situație, am fost interesați să cunoaștem care sînt posibilitățile și modalitățile de aplicare ale acestei tehnici la sportivii juniori.

În materialul de față prezentăm numai unele rezultate, de etapă, ale unei cercetări mai largi, în curs de desfășurare și anume: particularitățile însușirii antrenamentului autogen de către juniori și aspectele psihice ce le implică.

SUBIECȚI ȘI METODICA DE LUCRU

a. *Cercetarea s-a efectuat pe un număr de 20 de sportivi între 14 și 19 ani, din secțiile de volei și box ale Școlii sportive „Viitorul". În studiu au fost incluși și doi subiecți martori, adulți, cu pregătire medicală superioară, care au urmat aceeași metodică de lucru ca și grupul experimental.*

b. *S-a efectuat un examen psihic general, clinic și experimental, care a investigat:*

— *nivelul inteligenței, folosindu-se ca instrument de lucru bateria de teste de inteligență* Wechsler-Bellevue *(W.I.S.C.);*

— *coordonarea motorie cu ajutorul unor teste adaptate după* Ozeretki-Guillmain *și* Mira Steinbach;

— *reactivitatea afectivă pe baza observațiilor și a caracterizărilor profesorului-antrenor.*

c. *S-a realizat o anchetă la care au răspuns o parte dintre părinții și cadrele didactice ale subiecților cu privire la comportamentul general și școlar al acestora.*

d. *Antrenamentul autogen s-a efectuat după exercițiile propuse de* Schultz, *completate cu unele procedee suplimentare considerate ca fiind adecvate subiecților.*

Ordinea seriilor de exerciții a fost riguros aceeași urmărind să realizeze: senzațiile de greutate corporală și căldură, reglarea cardiacă și respiratorie, senzațiile de căldură abdominală și de răcoare cefalică. Lecțiile de antrenament s-au desfășurat în condiții fonice, termice și de luminozitate corespunzătoare. Poziția de lucru a fost decubitus dorsal.

Fiecare exercițiu era precedat de o inducție la calm și liniște. Formulele de sugestie erau clare, afirmative, aplicate uneori diferențiat, în funcție de individualitatea subiectului, cu scopul de a se forma unele reprezentări plastice care să faciliteze apariția senzațiilor respective. S-a creat subiecților o atitudine pregătitoare față de sarcinile experimentale prin convorbiri detaliate și printr-un instructaj prealabil fiecărei serii de exerciții în care se expuneau: modul concret de lucru, tipul de sugestie, numărul de repetări, durata aproximativă a antrenamentului, modul de apariție a senzațiilor și scopul urmărit.

Fiecare lecție de antrenament se încheia cu o repriză tonică. Trecerea la exercițiul următor era condiționată de însușirea exercițiului curent. S-a considerat un exercițiu însușit în momentul în care subiectul reușea să determine apariția senzației respective rapid și complet.

Antrenamentele s-au desfășurat individual sau în grupe cu un număr restrîns de subiecți. Ele aveau loc bisăptămînal, cu obligația din partea subiecților să exerseze individual de 2—3 ori pe zi.

Durata antrenamentelor a variat între 3 și 15 minute.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Situația experimentală a fost considerată rezolvată cînd subiecții au reușit să-și însușească succesiv cele șase serii de exerciții ale antrenamentului autogen.

Cercetarea a pus în evidență următoarele constatări:

— Toți subiecții au reușit să-și însușească exercițiile antrenamentului autogen.

— Antrenamentul autogen a necesitat un număr de 24 de lecții, desfășurate pe o perioadă de 100 de zile. În economia generală a antrenamentului, senzațiile de greutate și căldură corporală au ponderea cea mai însemnată, necesitînd cel mai mare număr de lecții de antrenament, respectiv de zile. Rezultatele obținute de subiecții martori, sub acest aspect, sînt apropiate celor din literatură. Schultz *acordă pentru fiecare serie de exerciții cîte 10—15 zile. Date similare comunică* Francoviack *și* Rîbakova. *Aceste date sînt întrucîtva superioare celor obținute de juniori.*

— *Formarea abilității de concentrare mintală și de inducere a senzațiilor la primele exerciții au o influență pozitivă asupra exercițiilor următoare.*

— *Antrenamentul autogen creează subiecților o senzație de bunăstare, de destindere și liniște psihică. Un număr de trei subiecți, cu program de lucru supraîncărcat (activitate productivă, școlară și sportivă), au folosit antrenamentul autogen ca mijloc de odihnă, cu rezultate pozitive. Subiecții martori relatau obținerea unei stări de liniște interioară, cu un efect deosebit asupra stărilor de anxietate cotidiană.*

— *Din observații rezultă că la juniori, pentru obținerea celor trei „D" (deconectare, decontractare, destindere), sînt suficiente exercițiile de „greutate" și de „căldură corporală".*

În legătură cu folosirea tuturor seriilor de exerciții, în literatura de specialitate există controverse. Astfel, Schultz *și* De Winter *consideră că rezultatele optime sînt condiționate de efectuarea întregului ciclu de antrenament. Alți autori contestă necesitatea unora dintre exerciții fie din cauza lipsei de utilitate, fie din cauza posibilității apariției unor manifestări negative. Amintim pe* Kleinsorge *care, pe baza unor observații clinice, consideră că în reducerea tensiunilor psihice, exercițiul de cord nu este întotdeauna necesar, iar în cele mai multe cazuri poate fi omis. Senzația de răcoare cefalică are, după unii autori, o importanță redusă în practica sportivă. Opiniem pentru folosirea numai a senzațiilor de greutate și clădură la sportivii juniori normali, deoarece:*

— *hipertensiunea psihică diminuează prin relaxarea musculară produsă de senzațiile de greutate și căldură;*

— *durata antrenamentului se reduce, ceea ce evident are o mare importanță în activitatea sportivă. În plus, reținem recomandarea unui autor francez,* Chulat, *care afirmă că experiențele de „greutate" și „căldură corporală", prin caracterul lor anodin, pot fi aplicate în mediul sportiv și de persoane fără specializare deosebită, care au primit numai indicații metodice corespunzătoare de la medic sau psihoterapeut;*

— *La unii subiecți, în 1,5 la sută din situațiile experimentale, au apărut unele senzații și trăiri suplimentare de scurtă durată, variate ca simptomatologie, complexitate și grad de intensitate, cu caracter discret penibil și anume:*

a. *senzații proprioceptive (amorțeală, furnicături, zvîcnituri musculare) întîlnite la 12 subiecți, în 22 de situații experimentale;*

b. *senzații dolorifice la 2 subiecți, în 22 de situații de exersare;*

c. *senzații cenestezice pe un fond de ușoară anxietate (neliniște respiratorie, falsă dispnee), la 3 subiecți, în 7 situații;*

d. *manifestări somatognozice deosebite (senzații de scufundare sau de deplasare a corpului, absența unor părți corporale, proporția mărită a unor membre etc.), la 5 subiecți, în 6 situații experimentale.*

Aceste manifestări au apărut numai în fazele incipiente ale antrenamentului și au dispărut numai o dată cu formarea abilității de concentrare psihică și cu apariția senzațiilor induse. Acestea pot fi considerate ca o consecință a iradierii proceselor de excitație corticală sau a unor poziții incorecte sau incomode. Toate senzațiile suplimentare au un caracter benign.

— *În 10 situații experimentale unii subiecți au adormit. În toate cazurile somnul a fost normal și nu a influențat negativ desfășurarea ulterioară a antrenamentelor. Trecerea de la somn la starea de veghe s-a produs normal.*

— *Nivelul inteligenței și gradul de cultură al juniorilor, normal dezvoltați psihic (Q. I. — la subiecții noștri a variat între 96 și 134 de centile), nu influențează însușirea și rezultatele antrenamentului autogen.*

— *Nu s-au constatat tulburări neurovegetative.*

— *Studiul catamnestic al subiecților a arătat o evoluție normală a comportamentului general și școlar.*

— *Aplicarea antrenamentului autogen la juniori este condiționată de anumiți factori: acceptarea și receptivitatea față de metodă, motivația, acomodarea și abilitatea de a fructifica oportun rezultatele.*

— *Metoda în forma „clasică" oferă practicanților un beneficiu global minim; asociată cu unele procedee speciale, psihologice, poate fi folosită la pregătirea psihologică a sportivilor juniori în special, pentru temperarea „nervozității", diminuarea emoțiilor negative și la ridicarea funcțiilor de auto-cunoaștere și auto-control. Sub acest aspect, antrenamentul autogen poate influența rezultatele sportive, dar numai mediat, prin realizarea unei stări psihosomatice optime de activitate. Este interesantă inițiativa unui grup de specialiști din cîteva țări europene* (E. de Winter, J. R. Cabot,

Ferrer-Hombravella, Vanek, Arato) *care au elaborat o nouă metodă de pregătire psihosomatică a sportivilor. Această metodă, în cadrul căreia antrenamentul autogen are o pondere însemnată, a primit denumirea de* antrenament psihotonic.

— Considerăm că metoda va aduce un beneficiu maxim practicanților dacă va fi adaptată pe de o parte ramurii sportive, iar pe de altă parte, cerințelor cazului ce solicită pregătire psihologică specială.

— La vîrsta junioratului, antrenamentul autogen este util atît pentru influențele directe, pozitive, cît și pentru faptul că pe osatura lui se pot grefa completările necesare, cerute de eventualitatea apariției unor carențe psihologice. În această ultimă ipostază, condiția sine qua non este posibilitatea subiectului de a determina apariția senzațiilor rapid și cu o intensitate corespunzătoare.

— Receptivitatea și adeziunea juniorilor la o psihoterapie rațională în vederea lichidării unor conflicte afective, a înțelegerii situațiilor care-l dezadaptează, par să fie crescute după antrenamentul autogen.

CONCLUZII

Din analiza datelor cercetării se desprind următoarele concluzii:

1. *Posibilitatea însușirii de către juniori a exercițiilor de antrenament autogen.*
2. *Configurația generală a antrenamentului autogen la juniori este asemănătoare cu cea a adulților descrisă în literatura de specialitate. Apar totuși unele deosebiri care impun o conduită metodică și psihologică diferențiată, legată de particularitățile de vîrstă ale juniorilor.*
3. *Antrenamentul autogen creează juniorilor o senzație de bunăstare, destindere și liniște psihică. Pentru obținerea acestor stări de calm psihic sînt suficiente exercițiile de „greutate" și „căldură corporală".*
4. *Absența unor influențe negative ale antrenamentului autogen asupra funcțiilor și proceselor psihice, asupra personalității și comportamentului juniorilor.*
5. *Necesitatea adaptării antrenamentului autogen la cerințele ramurii sportive și la carențele psihologice ale juniorilor.*

BIBLIOGRAFIE

1. CACHARD C.: Cu privire la cîteva ședințe de antrenament autogen și psihoterapie scurtă la sportivii de performanță, Medicine education physique et sport, nr. 4, 1967.
2. EPURAN M.: Psihologia sportivului, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
3. HOHENHAUER L.: Beobachtungen zum autogenen training im Kindesalter, Wien, Klin. Wschr. 78 : 1—3, 1966.
4. JACOBSON ED.: You must relaxe, Mc. Grow Hill, New York IV-th edition, 1962.
5. JARREAU R., KLOTZ R.: La reeducation psychotonique, Ed. Expansion scientifique française, Paris, 1965.
6. KLEINSORGE H., KULUMBIES G.: Technik der Relaxion, VEB Gustav Fischer, Jena, 1961.
7. MÜLLER-HEGEMANN: Psychiatrie, 1962.
8. SCHULTZ J. H.: Das Autogene Training Sttutgart, G. Thieme, 1956.
9. TOTESCU ANTOANETA: Antrenamentul psihotonic, rev. Educație fizică și sport nr. 1 (4), 1967.
10. DE WINTER E., ARATO O., CABOT J., DUBREUIL Y., FERRER-HOMBRAVELLA, VANEK M.: Caracteristiques de l'entrainement psychotonique, Sonderdruck aus KONGRESSBERICHT das XVI, Weltkongres für Sportmedizin Hannover, vom 12, bis 16, juni 1966.

Lector univ. DUMITRU ALEXANDRESCU

I.E.F.S.

NOTARE PRESCURTATĂ A UNOR EXERCIŢII ATLETICE UZUALE

În ultima vreme, materialele bibliografice privind aspectele metodice ale antrenamentului în atletism sînt tot mai numeroase. Acesta este un fapt pozitiv. Studierea lor este însă, de cele mai multe ori, dificilă datorită spaţiului mare pe care îl ocupă, ca urmare a necesităţii *de a aplica şi exemplifica unele exerciţii.*

Pentru uşurarea cercetării şi pentru înţelegerea mai rapidă (de către toţi specialiştii) a sensului cel mai apropiat de intenţiile autorului, propunem în articolul de faţă o notare prescurtată a unor exerciţii uzuale din atletism. Acest lucru are şi avantajul de a spune mult într-un spaţiu redus.

Metoda poate fi folosită, de asemenea, pentru uşurarea lecturii publicaţiilor scrise în diferite limbi.

Ţinînd seama că majoritatea lucrărilor cuprind mai ales planuri de antrenamente, redate fie într-o terminologie *proprie autorului, fie în prescurtări* ce nu exprimă întotdeauna conţinutul şi sensul exerciţiilor respective, adoptarea unei astfel de notări ar uşura înţelegerea exactă a acestora.

Noi am folosit această notare prescurtată în unele articole şi, în mod permanent, în alcătuirea planurilor de

Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1969, pag. 44

antrenament. S-au înregistrat rezultate bune. Atleții, cărora le-am întocmit planurile de antrenament în această notare, după foarte puțină vreme le-au putut citi curent.

Din informațiile noastre, majoritatea antrenorilor folosesc o notare prescurtată, dar nu totdeauna această notare exprimă, din punct de vedere metodic conținutul exercițiului. Se pune deci problema unificării acestei notări, pentru ca ea să poată deveni comună tuturor și pentru a ușura înțelegerea corectă a principalelor exerciții din atletism. Notarea propusă poate fi aplicată în toate probele atletice (alergări, sărituri, aruncări).

m	mers
mL	mers liniștitor (lent)
mV	mers vioi
M	marș
a	alergare
aU	alergare ușoară
aA	alergare accelerată
aTu	alergare în tempo uniform
aTv	alergare în tempo variat
atV	alergare pe teren variat
aI	alergare pe intervale
aD	alergare de durată
aSj	alergare cu start de jos
aSp	alergare cu start din picioare
aSl	alergare cu start lansat
aGd	alergare peste garduri
aO	alergare peste obstacole
aJg	alergare cu joc de glezne
aGs	alergare cu genunchii sus
aGb1	alergare cu pendularea gambelor înainte
aGb2	alergare cu pendularea gambelor înapoi
SAR	sărituri
PS	pas săltat
PSr	pas sărit
Sl1	sărituri pe loc pe un picior
Sl2	sărituri pe loc pe ambele picioare
Sd1	sărituri în deplasare pe un picior
Sd2	sărituri în deplasare pe ambele picioare
3S, 5S, 10S,nS	triplusalt, pentasalt, decasalt, plurisalt
Ec	elan complet
E5, E7, E9	elan cu 5, 7, 9 pași
SAR Ec	sărituri cu elan complet
VEc	verificări elan complet — verificări ale elanului sau ale săriturii
eEc	etalonări elan complet
fE	fără elan
CE	cu elan
Lg	lungime
In	înălțime
Prj	prăjină
aPrj	alergare cu prăjina
ARC	aruncări
Gr	greutate
Ds	disc
Sl	suliță
Cc	ciocan
Mgm	minge medicinală
Mgo	minge oină
Mgp	minge praștie
Hîc	împins culcat cu haltera
Hsgf	semigenuflexiuni
HAr	aruncat cu haltera
Hî	împins cu haltera
Hs	smuls cu haltera
HSAR	sărituri cu haltera
A	antrenament
A1, A2...A5	antrenamentul nr. 1, 2... 5
T	tempo
T 1/4	tempoul execuției — un sfert din posibilitățile altetului
2/4	tempoul execuției — jumătate din posibilitățile atletului
3/4	tempoul execuției — trei sferturi din posibilitățile atletului
4/4	tempoul maxim
R	repaus
P	pauză
Ps	pauză între serii

Dăm mai jos două exemple de planuri de antrenament, scrise după notarea prescurtată propusă :

A1
6 × 100 m aA 2/4
P : 100 m mL
3 × 50 m aSp 3/4
P : 50 m mL
30 minute aGd (aSp, aSj peste 1, 3, 5 Gd 3/4 — 4/4)
3 (80 m aJg 3/4 + 30 m aGs 4/4 + 100 m aA 3/4 + 50 m aGs 4/4)
Ps : 6 minute 15 minute atV 2/4
sau :

A5
3000 m aU
8 × 100 m aA 17.0 + 100 m aU
P : 6 min.
2 (3 × 400 m aTu 70.0 + 200 m aU) Ps : 3 min.
P : 6 min.
5 × 30 m Sd2 la deal
5 × 30 m aGs 4/4 la deal
40 min. aD în Tv

Observații : Am redat în propunerea noastră numai exercițiile întîlnite frecvent în antrenamentul oricărui atlet. Cu aceste notări se pot face însă și alte combinații de litere care să exprime și alte exerciții din desfășurarea antrenamentului.

Ing. VIRGIL ECONOMU

Consilier al F. R. Fotbal

FOTBALUL MODERN ADAPTAT LA SPECIFICUL JUCĂTORILOR NOŞTRI

Ultimele întîlniri internaţionale ale reprezentativei noastre de fotbal cu echipele Portugaliei, Angliei, Greciei şi Elveţiei au pus în lumină calităţile reale ale jucătorilor noştri, ceea ce face să desprindem cîteva adevăruri dintre cele mai valabile pentru asigurarea unei constanţe eficiente mai mari în comportarea lor.

Cu aceste ocazii s-a făcut dovada că fotbaliştii noştri nu sînt lipsiţi de atributele impuse de practicarea **jocului modern,** adică : execuţii în viteză, acţiuni prin explozie, trecerea rapidă din atac în apărare şi invers. Toate acestea sînt de natură să imprime jocului **un ritm cît mai accelerat, singura armă cu care o echipă poate obţine dislocarea dispozitivului defensiv al adversarului.**

După cum am mai afirmat-o în repetate rînduri şi în toate lucrările anterioare, jucătorii noştri posedă multe dintre însuşirile cerute de o bună practicare a fotbalului modern : reflexe prompte, viteză de reacţie, spontaneitate, elan, mobilitate, fantezie creatoare şi inteligenţă a jocului.

Jocul modern, evoluînd spre forme din ce în ce mai simple, mai utilitare, cere şi soluţii dintre cele mai clare, atît pentru obţinerea eficienţei în atac, cît şi pentru asigurarea unui coeficient maxim de securitate în apărare.

O parte dintre aceste atribute pot fi evidenţiate prin :

1. pase efectuate numai **din preluare** sau chiar prin simpla deviere a mingii ;
2. **o promptă şi gîndită** executare a „loviturilor impuse" pentru obţinerea unor rezultate tactice optime.
3. rapiditatea în execuţii.

Jocul prestat de marile formaţii sudamericane şi europene (Brazilia, Argentina, Anglia, R. F. a Germaniei) a accentuat şi mai mult necesitatea mişcării continue a jucătorilor, precum şi **a circulaţiei cît mai derutante a mingii,** ca factori decisivi în obţinerea **ritmului.**

Vom încerca să trasăm aici, fără pretenţia de a oferi reţete infailibile, unele dintre coordonatele jocului modern.

Jocul colectiv, constructiv şi dinamic, neputînd fi dus **în sens unic**, urmează să pună o echipă în situaţia de a utiliza la maximum toate prilejurile de atac ce i se oferă şi de a face faţă oricînd fazelor defensive impuse de adversar.

ÎN ATAC

Îndată ce echipa a intrat în posesia mingii se desface foarte rapid în evantai, pentru a ocupa întregul teren, atît în lungime, cît şi în lăţime ; fiecare jucător va căuta să se integreze cu cea mai mare grabă în rolul ce-i este atribuit pentru a îndeplini unul dintre principiile de bază ale fotbalului modern : **echipa să acţioneze ca un singur bloc.** Acest **bloc funcţional** se obţine şi prin păstrarea anumitor distanţe între posturi şi intervale între compartimente.

1. **Portarul** are un rol din ce în ce mai mare în cadrul celor mai noi formule de joc.

În fazele ofensive el este nu numai declanşatorul prim al acţiunilor, dar şi cel mai bun **constructor** al acestora, putînd aduce prin gîndirea tactică, calmul şi rapiditatea execuţiilor sale o contribuţie esenţială în obţinerea victoriei.

Îndată ce portarul a intrat în posesia mingii, el va da, de preferinţă, **o pasă cu mîna** unuia dintre apărătorii sau mijlocaşii echipei.

2. **Fundaşii centrali şi cei laterali** se vor pregăti să primească mingea de la portar, căutînd să fie **complet demarcaţi.**

3. **Mijlocaşii** se vor pregăti şi ei în felul următor : în momentul în care

mingea a ieşit dincolo de linia porţii, ei vor face **o mişcare de apropiere către tuşa apropiată.** Cînd portarul este gata să degajeze, mişcarea mijlocaşilor este inversă : **ei se vor îndrepta spre centrul terenului.**

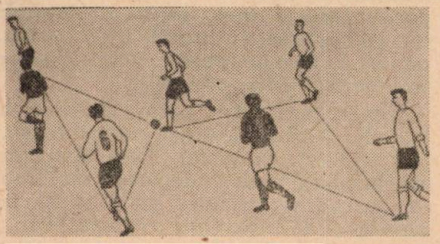
4. Concomitent şi **extremele** vor fi gata ca, printr-o bună demarcare, să primească mingea.

5. Cei doi **înaintaşi centrali** nu se vor lăsa marcaţi, căutînd ca prin deplasări continue, la dreapta şi la stînga, **la nivelul ultimului apărător,** să-şi creeze o poziţie potrivită pentru a primi o pasă, în faza a doua a atacului.

6. Îndată ce mingea a ajuns la unul dintre mijlocaşi, întreaga echipă se va pune în mişcare, fiecare jucător **reluîndu-şi jocul şi căutînd să fie în permanenţă demarcat.**

7. În timp ce mijlocaşii s-au încadrat în linia de atac, cei patru apărători urmăresc şi ei acţiunea : fundaşii laterali susţin faza ofensivă, iar fundaşii centrali caută să se plaseze cît mai bine, nedepăşind linia de mijloc, spre a primi, **demarcaţi,** o eventuală „pasă înapoi".

8. Prin deplasări continue şi demarcări oportune, se creează, **instantaneu,** în jurul celui ce conduce mingea, un **nucleu ofensiv** („triunghiul magic") format la început din 2—3 jucători (cei mai apropiaţi de posesorul mingii). El va fi completat într-o a doua fază prin ralierea şi a altor coechipieri, chiar a celor mai îndepărtaţi, care vor constitui **„placa turnantă"** (figura nr. 1).



Din 2—3 pase **„tari"** (care nu sînt nici şut, nici minge moartă), efectuate **din plină viteză şi „la întîlnire",** atacanţii pot ajunge la poarta adversă, surprinzînd pe apărători şi înscriind.

Pentru a scoate din dispozitiv chiar o apărare supraaglomerată, sînt recomandate de asemenea :

— **pasele transversale** care schimbă subit direcţia atacului ;

— **pasele din preluare directă** sau prin simpla deviere a mingii ;

— **şuturile puternice şi precise** pe spaţiul porţii de la o distanţă mai mare de 16 metri.

Imediat ce un jucător ajunge în poziţie de şut, nu va ezita nici o fracţiune de secundă şi va trimite mingea în plasă printr-o lovitură **dată în direcţia sa de mişcare,** pentru a-i adăuga prin aceasta şi forţa cu care jucătorul aleargă pe direcţia porţii. În acelaşi timp, se vor mişca şi coechipierii **mai depărtaţi, declanşînd astfel toate forţele capabile să împingă atacul propriu cît mai înainte.**

Este de subliniat că, în prezent, fotbalul pretinde **o mare capacitate ofensivă nu numai înaintaşilor,** dar şi tuturor **componenţilor echipei.**

Mijlocaşii şi apărătorii (în special fundaşii laterali), atunci cînd au mingea, trebuie să participe hotărît la fazele de atac, fără să-i preocupe prea mult prezenţa adversarului.

ÎN APĂRARE

Jocul modern nu poate înlătura nici preocuparea pentru întărirea dispozitivului defensiv, devenită cu atît mai acută, cu cît se face mai mult simţită forţa de pătrundere a înaintaşilor. S-a văzut că jocul „cu măturător" şi „apărarea în linie", adoptate de majoritatea echipelor occidentale sînt departe de a asigura invulnerabilitatea compartimentului defensiv. Deci, este nevoie să se elaboreze un plan de măsuri preventive, absolut necesare, pentru a nu lăsa dispozitivul defensiv descoperit, expus şi mai mult pericolului unui contraatac intempenstiv, sprijinit de totalitatea mijloacelor de luptă ale echipei.

Printre aceste măsuri de precauţie, sînt demne de remarcat următoarele :

— atacanţii vor fi primii factori defensivi ai echipei, participînd fiecare pe postul lui la „apărarea agresivă" (pressing). Cei doi înaintaşi centrali nu vor lăsa pe fundaşii centrali adverşi să intre în posesia mingii, iar dacă au primit mingea, nu le vor permite să o joace în voie ;

— extremele vor marca insistent pe fundaşii laterali, cînd aceştia încearcă să iniţieze atacuri ;

— mijlocaşii vor căuta să împiedice pe omonimii lor adverşi să-şi dezvolte acţiunile ofensive ;

— dacă atacurile adversarului fac progrese, ori o extremă, ori unul din cei doi mijlocași vor continua lupta de hărțuire a adversarului cu mingea, pentru a nu-l lăsa să construiască acțiuni de „un-doi" sau în „triunghi".

Un accent special trebuie pus pe modul de acționare al celor doi apărători.

Există o clipă de uluială, de lipsă de hotărîre și de ezitare fatală. Tocmai atunci, cei patru apărători, trebuie să-și păstreze calmul și întreaga lor luciditate tactică. Aceasta poate fi materializată, în prima fază, prin **adoptarea intactă a liniei pe care fundașii o vor alcătui cu toată fermitatea.**

Deci, pînă cînd nu s-a desemnat încă direcția pe care se va dezvolta atacul adversarului, fundașii profită de impulsul natural care împinge pe atacanții adverși cît mai înainte, intrînd în poziția de ofsaid.

Prin urmare, **„apărarea în linie" nu trebuie să urmărească intrarea adversarului în ofsaid, ci numai de a nu scoate pe adversar din poziția „afară din joc" în care el a intrat singur.** Momentul următor este **cel în care se conturează direcția atacului.** Atunci, apărarea părăsește așezarea în linie, căutînd să aplice marcajul individual.

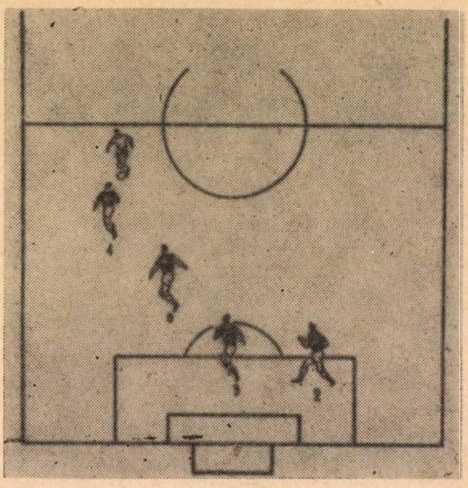
În cazul cînd acțiunea ofensivă este inițiată de-a lungul uneia dintre liniile de margine, fundașul lateral de pe partea respectivă se îndreaptă pentru a schița „atacul la om" împotriva adversarului cu mingea.

Fundașul central de pe aceeași parte are obligația de a-l dubla imediat. De asemenea, ceilalți doi apărători, practicînd acoperirea („apărarea în scară"), se vor plasa unul după altul în spatele fundașului central, la distanțele impuse de viteza cu care este condus atacul.

În același timp, ultimul apărător va fi atent și la extrema de pe partea cealaltă, pentru a intercepta o eventuală „transversală" adresată acesteia, în vederea schimbării direcției de atac, atît de utilizată în jocul de fotbal modern.

Din **„linia dreaptă"**, așezarea apărătorilor va adopta în acest caz forma **„diagonalei"**, al cărei vîrf este îndreptat spre adversarul cu mingea (figura nr. 2).

Dacă atacul este desfășurat pe centrul terenului, apărarea se va așeza într-un alt dispozitiv de luptă în care



unul dintre fundașii centrali aplică „atacul la om", în timp ce al doilea îl va sprijini formînd **„scara".**

Fundașii laterali se vor îndrepta și ei cu multă precauție spre centrul terenului, realizînd **„scara multiplă"**, fără a pierde din vedere nici extremele adverse care ar putea primi mingea spre a încerca pătrunderi de-a lungul liniei de margine. Prin această continuă dublare se ajunge ca totdeauna să existe un ultim apărător în fața portarului, dar acesta nu va fi niciodată același. Se adoptă astfel formula cu **„măturător alternativ".** În orice caz, al doilea jucător din mijlocul terenului își va păstra o poziție intermediară, pentru a face legătura, în caz de contraatac, cu linia ofensivă.

Nici în fazele de apărare portarul nu trebuie să rămînă fixat numai în spațiul ce-i este rezervat. Dacă apărătorii săi imediați s-au îndepărtat mai mult de poartă, el va avea grijă să se deplaseze și să intervină cu toată promptitudinea la mingiile trimise înainte, pe contraatac, de către jucătorii adverși.

Portarul va ieși chiar în afara suprafeței de pedeapsă pentru a respinge **cu piciorul** o pasă trimisă în adîncime de adversari. De asemenea, în cazul cînd un adversar înaintează cu mingea, netalonat de un apărător, cea mai bună soluție este ca portarul să-i iasă înainte, cu tot curajul, pentru a plonja la picioarele atacantului și, în orice caz, spre a-i închide cît mai mult unghiul de tragere.

CONCLUZII

Aceste recomandări de ordin practic, experimentate la Centrul de juniori „23 August" și echipa „Steaua" sînt destinate să ducă la **jocul simplu, în viteză și direct pe poartă.** Ele întrunesc într-o formulă cît mai adecvată atributele **„apărării în linie",** cu principiul eșalonării în adîncime, excluzînd în același timp supraaglomerarea în compartimentul defensiv.

„Jocul la ofsaid" este și el utilizat într-un mod rațional pentru a contribui la scoaterea din luptă a atacanților adverși, fără minge, într-o primă fază defensivă.

În ceea ce privește acțiunile de atac, pe lîngă claritate și rapiditate, ele au încă un prețios atu : **posibilitatea regrupării instantanee a unui mare număr de jucători pentru a realiza incisivitatea și masivitatea atacurilor și chiar a contraatacurilor.**

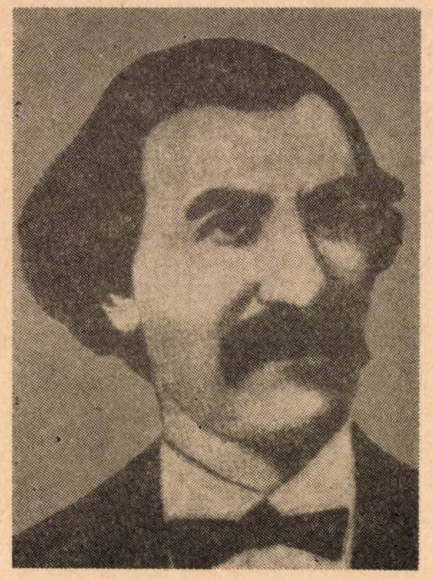
Importanța crescîndă a ritmului în fotbalul modern impune jucătorilor să renunțe la orice procedee tehnice care ar frîna accelerarea acțiunilor ofensive. De pildă, sînt înlăturate cu desăvîrșire nu numai pasele laterale, date pe „metru pătrat", dar chiar și driblingurile, admise numai în zona de finalizare și în jocul extremelor.

Jocul simplu, direct pe poartă, este realizat numai prin PASE LA ÎNTÎLNIRE plus DEMARCARE, ceea ce solicită echipierilor o pregătire permanentă, serioasă și multilaterală, destinată să le creze toate deprinderile motrice necesare.

Prin jocuri-școală, dirijate cu microfonul sau teleghidate și mai ales filmate, prin meciuri amicale cu echipe puternice de peste hotare, formațiile noastre vor putea dobîndi un nivel corespunzător pe plan tehnico-tactic și pentru afirmarea hotărîrii lor de luptă, ca și a elanului, ambele necesare pentru înfruntarea unui adversar superior, care le solicită eforturi maxime, dar îi înarmează în schimb, și cu tot ceea ce neprevăzutul situațiilor de pe teren reclamă de la jucători.

Prof. MIHAIL VESA

PRIMA CARTE ROMÂNEASCĂ DE GIMNASTICĂ



Anul acesta se împlinește un secol de la apariția primei cărți românești de gimnastică. Datorăm această remarcabilă performanță teoretico-metodică ilustrului înaintaș, profesorul Gheorghe Moceanu (1831—1909). Preocupările acestuia pentru gimnastică datează din timpul venirii lui la București, concretizate în faptul că a fost profesor de gimnastică la pensionul „*Șeicaru*" din Calea Rahovei, apoi la Colegiul „*Sf. Sava*", unde a activat pînă la pensionare. Putem afirma că Gheorghe Moceanu, părintele educației fizice românești, a fost unul dintre principalii semnatari ai realizărilor în domeniul organizării gimnasticii românești timp de peste trei decenii.

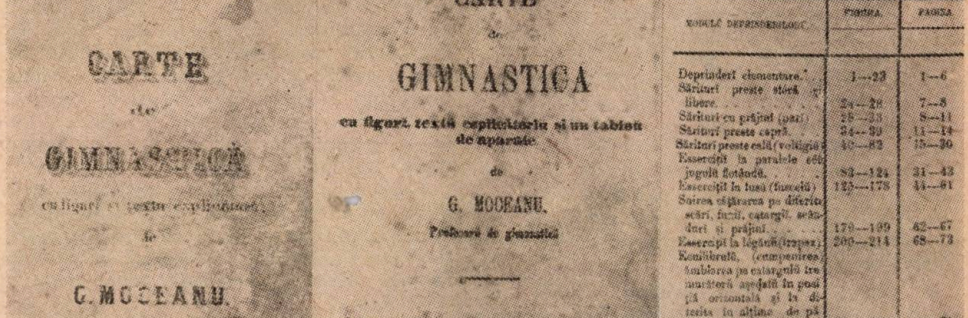
Activitatea publicistică de specialitate a lui Moceanu a fost deosebit de fructuoasă, confirmînd marea sa pasiune pentru dezvoltarea educației fizice și sportului pe meleagurile noastre. Amintim doar cîteva titluri dintre cele mai reprezen-

Educație fizică și sport, nr. 7/1969, pag. 50

tative lucrări ale sale: *„Gimnastica populară și rațională pentru uzul școalelor primare, secundare și superioare“* (București, 1875), *„Carte de gimnastică pentru uzul școalelor primare și secundare de fete“ (București, 1887), „Școala de patinaj și înot“* (București, 1892), *„Memoriile mele asupra istoriei gimnasticii din România și asupra călătoriilor mele în întreaga lume“* (București, 1895).

Cea dintîi lucrare a maestrului Moceanu a fost „CARTE DE GIMNASTICĂ“, având subtitlul „CU FIGURI, TEXTU ESPICĂTORIU ȘI UN TABLOU DE APARATE“. Tipărită în anul 1869 la București, la Imprimeria Statului, lucrarea prezintă — așa cum este indicat și în subtitlu — și o parte „cu figuri“. Aceste planșe cu figuri au fost realizate la „LITHOGRAFIA DEPOSITORULUI FABRICEI DE CHARTIE DELA ZĂRNESCI“.

„Carte de gimnastică“ reprezintă o prelucrare după lucrarea *„Deutsche Turnkunst“* a lui *Jahn* și *Eiselen*, cuprinzînd un număr de 43 de pagini — text și 86 de pagini — figuri și explicații (în număr de 247).



CARTE
de
GIMNASTICĂ
cu figuri, textu espicătoriu și un tablou de aparate
de
G. MOCEANU.
Profesor de gimnastică
Opu aprobatu și ordinu, ministeriu alu Cultelorŭ și Instrucțiunei Publice.

COPRINSUL FIGURILOR.

NUMELE DEPRINDERILOR	FIGURA	PAGINA
Deprinderi elementare.	1—23	1—6
Sărituri preste stinți și libere	24—28	7—8
Sărituri cu prăjini (pari)	25—33	8—11
Sărituri preste capră	34—39	11—14
Sărituri preste calu (voltigia)	40—82	15—30
Esercițiĭ la paralele cătĕ jugulŭ fiĕcăruĭa.	83—124	31—43
Esercițiĭ la lună (luna-rîă)	125—178	44—61
Sărirea cățărarea pe diferite scări, funii, catargŭ. scăriĭ și prăjini.	179—199	62—67
Esercițiĭ la legĭuțe (irgane)	200—214	68—72
Echilibrulŭ, (cumpenirea) umblarea pe catargŭ în mai multe feliurĭ aședațiĭ în grosă orizontală și în diferite în alțime de pă mîntu .	215—220	73—75
Deprinderi cu bețe (coregi)	221—228	76—78
Deprinderi cu greutăți	229—249	79—87
Aruncăturĭ și învîrtiturĭ cu gĭlonță (gĭlodze) și cu gretue	240—242	82—84
Aruncăturĭ cu prăjinĭ	243—244	—85
Lupta cu pețiorĭ	245— —	—85
Fuga de mersŭ (chibrițiĭ)	246— —	—86
Lupta dupĕ pețiorĭ la copiĭ	247— —	—86

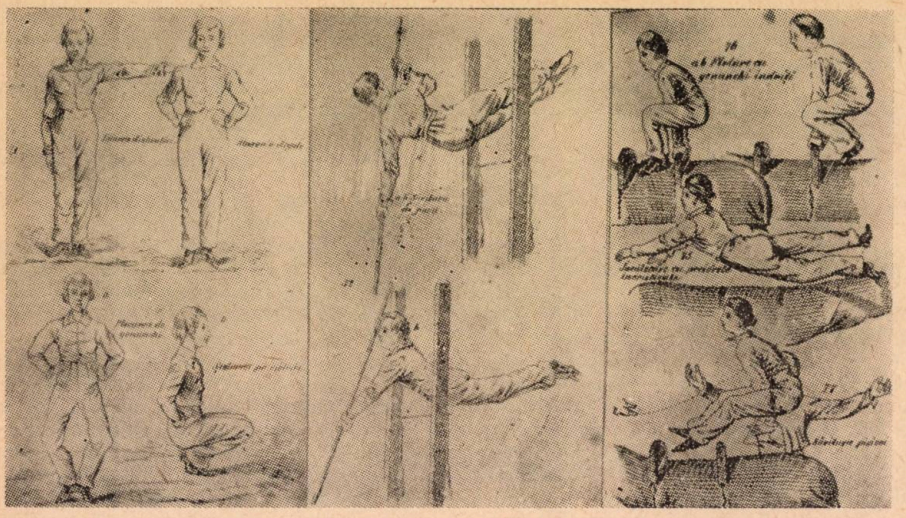
Lucrarea cuprinde mai multe părți și anume: *„Prefacia“*; *„Introducțiune — Importanța esercițiilor corporale“*; *„Nomenclatura“*; *„Coprinsul figurilor“* și 86 de planșe cu figuri.

În *„Prefacia“*, Gheorghe Moceanu arată că: *„Perfecțiunea la care tinde omenirea este condiționată de desvoltarea cîtu se poate mai mare a facultăților intelectuale... și acomodată de aci uă minte sănetoasă pote fi într-unu corpu sănetosu“.*

Expunînd scopul urmărit în alcătuirea acestei lucrări, autorul spune: *„Ca român credu că facu unu serviciu, punendu și eu uă petricică la edificarea progresulu conaționalilor mei... Ca profesoru de gimnastică la unulu din liceele capitalei României și convinsu, că desvoltarea intelectuală e fructiferă numai cîndu nu e neglesă cu totulu cea corporală, căci după cum disei uă minte sănetoasă se află într'unu corpu sănetosu, am credu necesariu de a veni în ajutorulu acestei din urmă, dîndu'i uă desvoltare sistematică și corespundentore“.*

Luînd ca model manualul de *„esercițiĭ gimnastice“* a lui E. W. B. Eiselen, profesorul Moceanu a făcut eforturi deosebite pentru introducerea unei terminologii românești, afirmînd că: *„Pre lengă dificultatea ce am întempinat numai în nomenclatura figurilor cu termini românesci, dupe slabele mele puteri, am făcutu uă introducere, esplicațiunile și descrierile necesarie ale figuriloru cu modulu loru de aplicare“.*

Totodată, autorul ține să menționeze: *„Esprimu adânca mea recunoscință către D. G. Barițiu pentru ajiutorulu datu la nomenclatura figuriloru de uă parte; eră de altă parte către I. V. Moldoveanu*



pentru ajutorulu datu la descrierea și esplicațiunea figuriloru; precumu și către D. N. Drocu Barcianu".

Dorința lui Moceanu de a vedea dezvoltîndu-se un sistem național de educație fizică se vede foarte bine în încheierea „*prefaciei*" cărții sale: „*Comptînd la aprecierea onoratului publicu care'și va face critica împărțeală acestui opu, ce apare pentru prima oră în limba maternă și care a avutu a sc lupta cu atîtea dificultăți pene să'și ia veșmintele curatu naționale, dedicu acestu opu junimei române, care pre lengă putere, a intelectuală și morală, are să represante în viitoriu și puterea fisică în sensu strictu naționalu*".

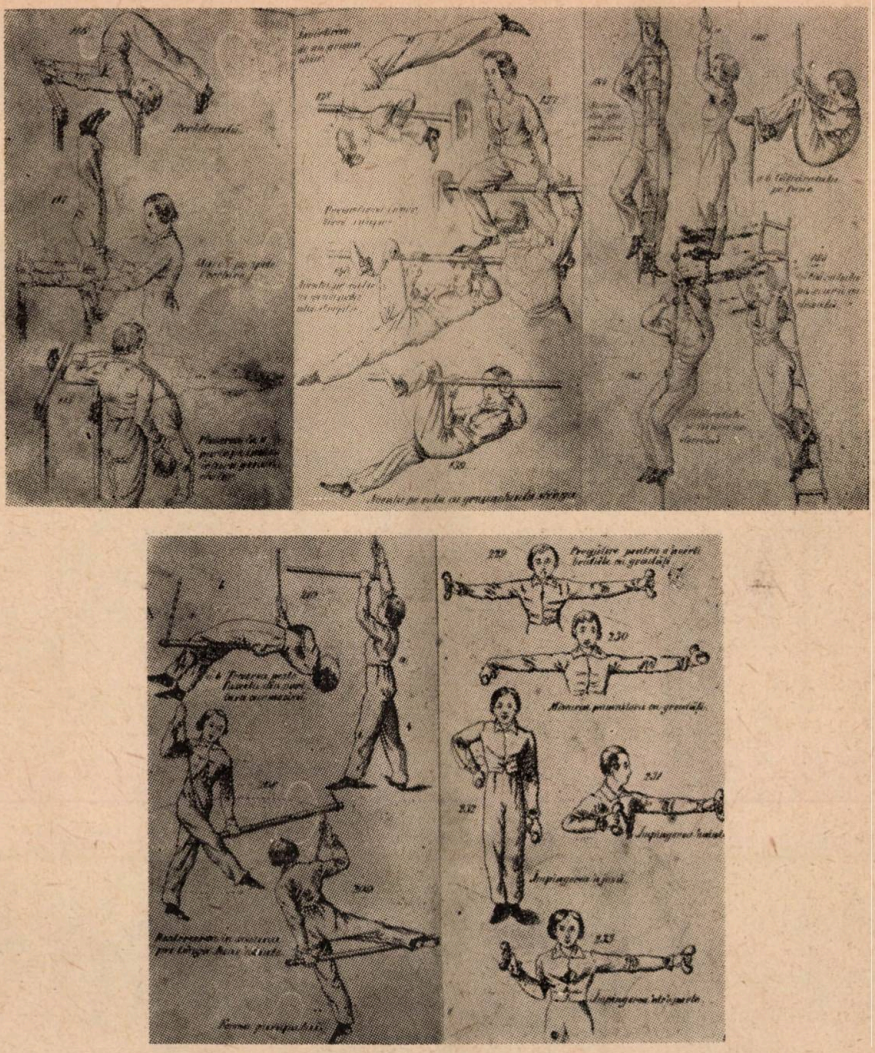
În partea a II-a a lucrării, „*Introducțiunea — Importanța eserciților corporale*", Moceanu face o serie de considerații privind exercițiile fizice. Pentru început, el afirmă că: „*Gimnastica cuprinde în sine mergerea, fugirea, sărirea, aieptarea, balansarea, tragerea, aruncarea, urcărea, gimnăstica în sensu strictu, darea cu patinele și înnotărea, care se potu numi preste totu gimnăstica pură, și care totu uă-dată suntu uă școlă pregătitore la esercițiele corpului precum: scrima, darea la țintă, mânarea luntrii cu lopețile, călăritulu și căruțatulu*". În această parte a lucrării, autorul dă o serie de indicații, metodice am putea zice, privitoare la felul în care trebuie aplicate și executate exercițiile fizice. Astfel, referitor la „*oportunitatea învețărei timpurie*", Moceanu spune că aceasta este condiționată, „*Dela aplecarea junimei pentru atari eserciție, de formarea corpului și de nepotrivirea și stricăciunea de a o ocupa esclusivu numai cu spiritulu într'uă etate atâtu de crudă*".

Remarcăm deci ideile înaintate privind inițierea de timpuriu și obișnuirea tinerilor cu practicarea exercițiilor fizice. Este cu atît mai meritoriu acest fapt, cu cît ideile respective vor fi reluate ca probleme de studiu și cercetări speciale peste un secol, adică în zilele noastre, ajungîndu-se la realizări practice, pe baze științifice, la ceea ce formulase doar ca ipoteză profesorul Moceanu.

Exercițiile recomandate de autor vor avea un efect favorabil mai puternic asupra organismului dacă cel care le practică va ține seama de faptul că trebuie făcute „*Eserciție corporale prin intervale de repausu*".

Consemnăm prin aceasta anticiparea, în formă simplistă desigur, a metodicii de antrenament actuale în care eforturile susținute sînt corelate cu pauze de odihnă și relaxare. Cu siguranță, am exagera dacă am considera pe Moceanu fondatorul a ceea ce numim azi metoda de antrenament „pe intervale". Totuși, avînd în vedere chiar numai simpla formulare „*eserciție corporale prin intervale de repausu*", putem să ne facem o imagine despre gîndirea metodică a lui Moceanu, deosebit de profundă pentru condițiile social-istorice de acum un veac.

În cea ce privește influența favorizantă a exercițiilor fizice, în complexitate, asupra organismului uman este demn de remarcat părerea după care: „*Naturalmente acțiunea comună a eserciților corporalu stă în raportu cu nu-*



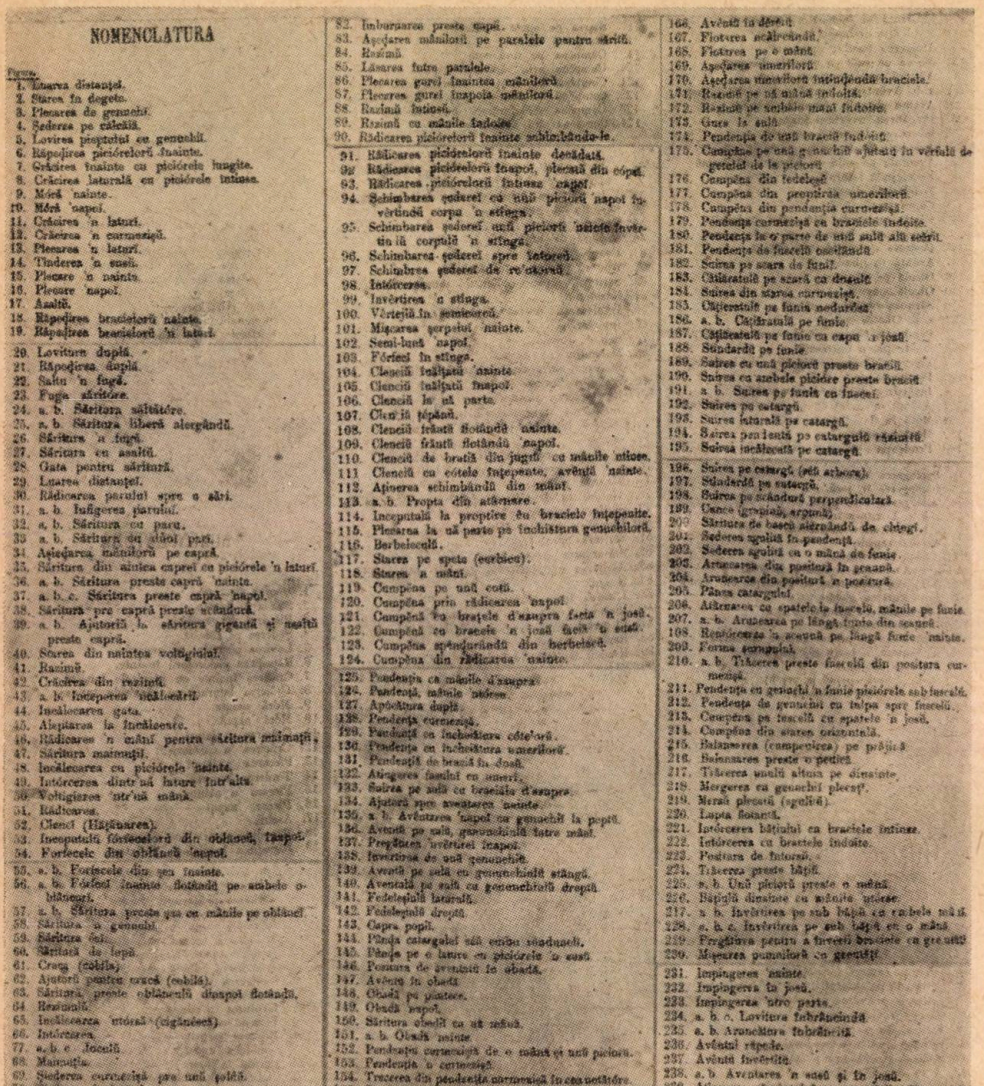
merolu părţiloru corpului, care participă la mişcare... decă nu se face în timpulu cîndu stomaculu este încărcatu ; căci atunci eserciţiele corporale suntu stricăcioase".

Profesorul Gheorghe Moceanu face referiri privind circulaţia sîngelui, care „*Circulează mai iute prin activitatea corpului*". De asemenea, „*Prin ajutorulu asudărei, mişcarea corporală scoate din corpu substanţele vetămătore*".

Cu privire la exerciţiile prezentate şi descrise în cartea sa, Moceanu susţine că ele „*N'au să formeze atleţi, ci să dea corpului, prin desteritate şi putere, cultura necesariă pentru sănetatea sa*". În aceeaşi lucrare se arată că exerciţiile *fizice, pe lîngă influenţa pe care o au* asupra fizicului, dezvoltă paralel şi calităţi psihice, ca : voinţa, perseverenţa, curajul, stăpînirea de sine, spiritul colectiv.

Moceanu „vedea" exerciţiul fizic în slujba scopului social de menţinere şi întărire a sănătăţii.

În subcapitolul „*Observaţiuni generale*" sînt date indicaţii asupra modului în care trebuie executate exerciţiile descrise, locul lor în programul zilnic, precum şi observaţii menite să ducă la obţinerea unor rezultate corespunzătoare.



NOMENCLATURA

Pagina.

1. Luarea distanței.
2. Sărea în depărtare.
3. Plecarea de genunchi.
4. Șederea pe călcâie.
5. Lovirea piciorului cu genunchiul.
6. Răpejirea picioarelor înainte.
7. Crăcirea înainte cu picioarele întinse.
8. Crăcirea laturală cu picioarele întinse.
9. Mâini înainte.
10. Mâini înapoi.
11. Crăcirea în laturi.
12. Crăcirea în curmeziș.
13. Plecarea în laturi.
14. Tinderea în sus.
15. Plecare în înainte.
16. Plecare înapoi.
17. Aruncă.
18. Răpejirea brațelor înainte.
19. Răpejirea brațelor în laturi.
20. Lovitura dublă.
21. Răpejirea dublă.
22. Saltu în fugă.
23. Fuga săriturei.
24. a. b. Săritura săltătore.
25. a. b. Săritura liberă alergândă.
26. Săritura în fugă.
27. Săritura cu aruncă.
28. Gata pentru săritură.
29. Luarea distanței.
30. Rădicarea pașului spre a sări.
31. a. b. Înfigerea pașului.
32. a. b. Săritura cu pașu.
33. a. b. Săritura cu două pași.
34. Așezarea mâinilor pe capră.
35. Săritura din sănica caprei cu picioarele în laturi.
36. a. b. Săritura preste capră înainte.
37. a. b. c. Săritura preste capră înapoi.
38. Săritura pre capră preste schidură.
39. a. b. Ajutorii la săritura gigantă și nasiti preste capră.
40. Șederea din naintea voltigiului.
41. Rasimă.
42. Crăcirea din rezimă.
43. a. b. Începerea învălcerii.
44. Învălcerea gata.
45. Alungarea la învălcere.
46. Rădicarea în mâini pentru săritura omizații.
47. Săritura mâinilor.
48. Învălcerea cu picioarele înainte.
49. Întorcerea dintr'o latură într'alta.
50. Voltigiarea într'una mână.
51. Rădicarea.
52. Clenci (Rățăcarea).
53. Începutulu fărîcelor din oblănci, înapoi.
54. Fortecile din oblănci înapoi.
55. a. b. Fortecile din șea înainte.
56. a. b. Fărîcel înainte ședendă pe ambele oblănceri.
57. a. b. Săritura preste șea cu mâinile pe oblănci.
58. Săritura a genunchi.
59. Săritura călare.
60. Săritura de lepă.
61. Crang (scăbilă).
62. Ajutorii pentru urcuș (scăbilă).
63. Săritura preste oblăncelă dinapoi ședendă.
64. Rezimată.
65. Învălcearea ostoară (cigănească).
66. Întorcerea.
67. a. b. c. Jocurile.
68. Mareșalia.
69. Șederea curmezișă pre unu polău.
70. Șederea ostoară în șea.
71. Rădicarea călărețiă.
72. Întinderea unui piciorii înainte.
73. Rădicarea înapoi unui piciorii și a mâni.
74. Giarapă.
75. Învălcerea cu picioarele în așteptă.
76. a. b. Plecarea cu genuchi adunați.
77. Sărirea pașeci.
78. Ajutorii la deșăltiere preste capulă calului.
79. Sărirea pentru mâni (ostoratică).
80. Pregătire pentru săritura bapelui.
81. Sărirea bapelui.
82. Imbarcarea preste capă.
83. Așezarea mânilorii pe paralele pentru săritură.
84. Rasimă.
85. Lăsarea între paralele.
86. Plecarea gurei înaintea mânilorii.
87. Plecarea gurei înapoia mânilorii.
88. Rasimă înainte.
89. Rasimă cu mânile îndoite.
90. Rădicarea picioreloriă înainte schimbându-le.
91. Rădicarea picioreloriă înainte deodată.
92. Rădicarea picioreloriă înapoi, plecată din cópe.
93. Rădicarea picioreloriă înainte cagel.
94. Schimbarea șederei cu mâni picioriă napoi învertindă corpu în stângă.
95. Schimbarea șederei cu mâni picioriă înainte învertindă corpulă în stângă.
96. Schimbarea șederei spre întorcere.
97. Schimbarea șederei de re'ntorcă.
98. Întorcerea.
99. Învârtirea în stângă.
100. Vârtejiă în semicercă.
101. Mișcarea șerpelui înainte.
102. Semi-bust înapoi.
103. Fórfeci în stângă.
104. Clenciă înălțată înainte.
105. Clenciă înălțată înapoi.
106. Clenciă în ai parte.
107. Clenciă țepănă.
108. Clenciă întinsă flotândă înainte.
109. Clenciă întinsă flotândă înapoi.
110. Clenciă de brațiă din jugiă cu mâinile uticse.
111. Clenciă cu cótele înțepenite, avândă înainte.
112. Apucerea schimbândă din mâni.
113. a. b. Propta din aștemare.
114. Începutulă la propt̆ire cu brațiele înțepenite.
115. Plecarea la ună parte pe închistura genuchiloriă.
116. Berbelecliă.
117. Sărea pe spete (curbicu).
118. Sărea în mâni.
119. Cumpăna pe unu cotiă.
120. Cumpăna prin rădicarea înapoi.
121. Cumpănă cu brațele d'asupra fața în josă.
122. Cumpănă cu brațele în josă fațăa în susă.
123. Cumpăna spăndurândă din berbelecă.
124. Cumpăna din rădicarea înainte.
125. Pendența cu mânile d'asupra.
126. Pendență, mânile întorse.
127. Apócătura dupăi.
128. Pendența curmezișă.
129. Pendență cu închidiera cótelorii.
130. Pendența cu închistura umeriloriă.
131. Pendență de brațiă în două.
132. Atingerea fumbei cu umeri.
133. Șederea pe mâni cu brațiele d'asupra.
134. Ajutorii spre avențarea înainte.
135. a. b. Avențarea înapoi cu genuchiiă la peptă.
136. Avențiă pe mâni, genuchiiă între mâni.
137. Pregătirea învârtirei înapoi.
138. Învârtirea de unu genuchiă.
139. Avențiă pe mâni cu genuchiulă stângă.
140. Avențiă pe mâni cu genuchiulă dreptă.
141. Pedeștialăi întarsă.
142. Pedeștialăi dreptă.
143. Capra șopii.
144. Pânda catargului sâu cumbu snodueli.
145. Pânje pe o latură cu picioarele în susă.
146. Pozitura de avențiă în obadă.
147. Avențiă în obadă.
148. Obadă pe piuntore.
149. Obadă înapoi.
150. Sărirea obeliă cu mâni.
151. a. b. Obadă înainte.
152. Pendența curmezișă de o mână și unu picioru.
153. Pendență o curmezișă.
154. Trecerea din pendența curmezișă în cea neținătore.
155. Pendența de nouă.
156. Învârtirea din pendența neținătore.
157. Avențiă de mâni cu picioriile preste fuscelă.
158. Mora la fumă (la o parte).
159. Mâni în naiște.
160. Pendența curmezișă cu capa în josă.
161. a. b. Avențiă rotitoră de la pământă.
162. Pendența de genuchi.
163. Pendență de unu genuchiă.
164. Avențiă din pendența genuchiloriă.
165. Avențiă cu picioriile uticse în laturi.
166. Avențiă în dreptă.
167. Fioturea neâlrecindă.
168. Fioturea pe o mână.
169. Așezarea umeriloriă.
170. Așezarea umeriloriă întinzândă brațiele.
171. Rezimată pe unu mână înfoiată.
172. Rezimată pe ambele mâni îndoite.
173. Gura la sală.
174. Pendența de unu brațiă îndoitu.
175. Cumpăna pe unu genuchiă ajutată în vârfiulă degeteloriă de la piciorii.
176. Cumpăna din tedeleță.
177. Cumpăna din prentinsa umeriloriă.
178. Cumpăna din pendența curmezișă.
179. Pendența curmezișă cu brațiele îndoite.
180. Pendența la o parte de unu sală alu sării.
181. Pendența de fuscelă cuștăndă.
182. Sărea pe scara de fumă.
183. Călărețiulă pe scară cu drenulă.
184. Sărea din scara curmezișă.
185. Călărețiulă pe fumă nedarăcă.
186. a. b. Călărețiulă pe fumă.
187. Călărețiulă pe fumă cu capa în josă.
188. Sănduriă pe fumă.
189. Sărea cu unu picioru preste brațiă.
190. Sărea cu arebele picióre preste brațiă.
191. a. b. Sărea pe fumă cu fuscelă.
192. Sărea pe catargă.
193. Sărea întarsă pe catargă.
194. Sărea pendentă pe catargulă răsimată.
195. Sărea încălecată pe catargă.
196. Sărea pe catargă (pă arbore).
197. Sănduriă pe catargă.
198. Sărea pe schinduri perpendiculare.
199. Cance (grapină, arpină).
200. Sărirea de bască aiernândă, de câtegi.
201. Șederea agulii în pendență.
202. Șederea agulii cu o mână de fumă.
203. Artunarea din poziția în genunchi.
204. Aruncarea din poziția în picióre.
205. Pânza catargului.
206. Aiternarea cu spatele la fuscelă, mânile pe fumă.
207. a. b. Aruncarea pe lângă fumă din scară.
208. Rențărcarea în scară pe lângă fumă înainte.
209. Forma șerpelui.
210. a. b. Tăierea preste fuscelă din poziția curmezișă.
211. Pendența cu genuchi în fumă picióriele sub fuscelă.
212. Pendența de genuchi cu talpa spre fuscelă.
213. Cumpăna pe fuscelă cu spatele în josă.
214. Cumpăna din sărea orizontală.
215. Balansarea (cumpănirea) pe prăjină.
216. Balansarea preste o pedică.
217. Tăierea unuiă altuia pe dinainte.
218. Mergerea cu genuchi plecați.
219. Mersă plecată (ogulică).
220. Lupta flotantă.
221. Întorcerea bătăiului cu brațiele întinse.
222. Întorcerea cu brațiele îndoite.
223. Pozitura de întorsă.
224. Tăierea preste lăptă.
225. a. b. Unu picioru preste o mână.
226. Bătăiulă dinainte cu mânile uțărse.
227. a. b. Învârtirea pe sub lăptă cu ambele mâni.
228. a. b. c. Învârtirea pe sub lăptă cu o mână.
229. Pregătirea pentru a învârti brațiele cu greutăți.
230. Mișcarea pumniloriă cu greutăți.
231. Împingerea înainte.
232. Împingerea în josă.
233. Împingerea într'o parte.
234. a. b. c. Lovitura întărâncindă.
235. a. b. Aruncătura întărâriță.
236. Avențiul răpede.
237. Avențiă învertită.
238. a. b. Avențarea în susă și în josă.
239. Alungerea pământeloriă cu greutățile din mâni.
240. Aruncături cu glonțe.
241. Împinsături cu glonțe.
242. Aruncături cu petre.
243. Aruncătura cu prăjina în linia orizontală.
244. Aruncătura în curcă sâu parabolă.
245. Lupta cu prăjina.
246. Lupta dreptă (peptă la peptă)
247. Fuga de negațiă (obligată).

Autorul arată că *„Aparatele necesarie la exerciție de gimnastică constau din unu sulu seu fușteleu, din paralele seu jugulu flotantu, dintr'unu aparatu de săritu, dintr'unu aparatu de balansatu, dintr'unulu de urcătu, prevedetu cu scări, prăjini și funii cu, seu fără, noduri. La cele mai multe exerciție este de folosu mare uă cingătore“.*

Cea mai mare parte a lucrării este consacrată descrierii amănunțite a celor mai reprezentative exerciții sau grupe de exerciții. Spațiul nu ne îngăduie o prezentare mai detaliată a acestora. Totuși,

prezentarea integrală a celei de a III-a părți mari, „*Nomenclatura*", credem că va avea darul să ilustreze bogăția mijloacelor prezentate și descrise de Gheorghe Moceanu în „*Carte de gimnastică*" *editată, așa cum am mai spus, în anul* 1869. De altfel, în această parte a lucrării (a IV-a) sînt descrise în ordine cele 247 de figuri litografiate, primul curs teoretico-metodic românesc pentru educație fizică și sport. De asemenea, cele cîteva reproduceri ale celor mai reprezentative figuri selecționate de Gheorghe Moceanu în cartea sa sperăm că vor reuși să formeze o imagine cît mai aproape de realitate.

Această lucrare valoroasă ne dezvăluie concepția lui Gheorghe Moceanu despre scopul și sarcinile educației fizice care este foarte apropiată concepției noastre de astăzi.

BIBLIOGRAFIE

1. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. UCFS 1964, pag. 527, 528, 551, 566, 601.
2. MOCEANU GH. : Carte de gimnastică cu figuri, textu explicătoriu și un tablou de aparate, Bucuresci, Imprimeria statului, 1869.
3. MIRIȚEANU RODICA, SIMIONESCU V. : Gheorghe Moceanu, primul profesor român de educație fizică, rev. Cultură fizică și sport, nr. 2/1958.

meridiane·meridiane·meridiane·meridiane

DAVID L. COSTILL
Universitatea de stat
Ball, Muncie, Indiana, S.U.A.

EFECTUL TEMPERATURII APEI ASUPRA CAPACITĂŢII DE EFORT AEROB

Patru componenţi ai echipei de înot a Universităţii Cartland (S.U.A.) au fost supuşi unor experimentări pentru a se constata efectul temperaturii apei din trei bazine de înot cu temperatură de 18°, 25° şi 32°C (64, 77 şi 90 Farenheit). S-au urmărit răspunsurile metabolice în timpul unui efort maximal de trei minute. Ritmul cardiac şi temperatura rectală au fost înregistrate în repaus şi la sfîrşitul fiecărui minut al probei.

Temperaturile apelor întrebuinţate la acest studiu nu au influenţat în mod semnificativ ritmul cardiac, temperatura rectală sau valorile consumului maxim de oxigen.

Analiza spirometrică a volumului ventilaţiei pulmonare, procentajul de oxigen folosit, bioxidul de carbon produs şi oxigenul consumat au arătat că în apa de 18°C, hiperventilaţia este mai accentuată decît în apa de 25°C. Temperatura ideală a apei pentru înotul de performanţă nu a fost bine stabilită. Pînă acum au fost întreprinse foarte puţine cercetări pentru a studia efectul fiziologic al temperaturii apei în timpul exerciţiului fizic.

Specialiştii în domeniul înotului au pledat pentru temperaturi variate ale apei folosită la antrenament şi competiţie. În anul 1940, Kiphuth considera că temperatura apei din bazin trebuie să fie cuprinsă între 23° şi 24° în timp ce Karpovich afirma că temperatura ideală a apei trebuie să fie de 26° pentru începători şi 23° pentru competiţii.

„Apa pentru competiţii trebuie să aibă o temperatură de 24,5° pînă la 25,5°" era regula acceptată pentru tem-

peratura apei din bazinele de înot formulată de N.C.A.A. *) în anul 1966. Este logic că antrenorii de înot vor să aleagă o temperatură a apei care să permită cea mai bună performanţă. Din păcate, nu există informaţii ştiinţifice pentru a-i ajuta pe antrenori şi specialişti în alegerea temperaturii optime a apei pentru competiţii.

Trebuie menţionat că există o variaţie individuală considerabilă în toleranţa organismului uman la apă rece (15° la 20°C). Aceste date însă, ca şi numeroase cercetări care au studiat metabolismul şi toleranţa la temperaturi extreme ale corpurilor scufundate în apă s-au ocupat de subiecţi în condiţii de bază sau în repaus. Informaţiile de acest fel erau de importanţă redusă pentru antrenorii şi instructorii care erau interesaţi să determine temperatura ideală a apei în care se execută o activitate fizică.

Scopul

Scopul acestui studiu a fost să se stabilească efectul apei (din trei bazine cu temperaturi diferite) asupra reacţiilor metabolice pe timp de trei minute de efort maximal în apă. Temperaturile de 18°, 25° şi 32°C au fost alese pentru cercetare întrucît s-a considerat că la aceste trei temperaturi se vor obţine rezultate diferite, semnificative.

Metoda de lucru

Subiecţii au fost patru membri ai echipei de înot din anii 1964—65 ai Colegiului Cortland. Deşi se ştie că temperatura apei are efecte deosebite asupra obezilor şi a neobezilor, nu s-a limitat alegerea subiecţilor pe baza compoziţiei de grăsime a corpului. Cu toate acestea s-a făcut evaluarea grăsimii totale a corpului prin măsurări ale stratului adipos (plică cutanată) şi s-a calculat tehnica descrisă de Consolazio. Pentru subiecţii aleşi procentajul de grăsime din greutatea totală a corpului s-a situat de la 7,0 la 12,1 la sută.

Reglarea efortului

Dificultatea exerciţiului a fost reglată cu un ergometru de natație care menţinea pe înotător într-o poziţie staţionară aşa cum s-a descris deja în publicaţii anterioare. O centură a fost trecută (prinsă) în jurul şoldurilor subiectului. Două fire subţiri erau legate de centură şi se întindeau de-a lungul picioarelor înotătorului, de unde se continuau cu cabluri învelite în plastic. Cablurile erau trecute pe deasupra a doi scripeţi de o rezistenţă măsurată.

Subiectul lua o poziţie de pronaţie pe suprafaţa apei, sprijinindu-se în faţă pe o planşetă flotoare. La începutul exerciţiului (probei) înotătorului i se cere să execute o bătaie a picioarelor (flutter) de craul destul de puternică şi rapidă pentru a menţine greutatea la o înălţime constantă între 25 şi 38 cm (10—15 inci). Cînd s-a cerut un volum de efort mai mare s-a mărit greutatea rezistenţei, fapt care l-a obligat pe înotător să exercite o forţă mai mare în lucrul picioarelor. Coeficientul de relaţie a energiei consumate (costul de energie) la un efort ales, măsurat prin consumul de oxigen a fost de +0,971.

Măsurători electrocardiografice

Ritmul cardiac a fost înregistrat prin legături directe de la subiect la un EKG. Sauborn Viso-cardiette. Electrozii de contact plasaţi pe toracele subiectului au fost impregnaţi cu soluţie salină şi impermiabilizaţi pentru a asigura o înregistrare fără întreruperi. Ritmul cardiac a fost înregistrat în repaus şi la sfîrşitul fiecărui minut al probei (graficul nr. 1).

Măsurători respiratorii

S-a folosit metoda cu circuit deschis utilizînd un sac Douglas pentru colectarea volumului de aer expirat în timpul celui de al treilea minut al probei.

Procentajul de oxigen şi bioxid de carbon din aerul expirat a fost determinat prin analiza dublă cu ajutorul unui analizor de fază gazoasă, Haldane-Henderson-Bailey (graficul nr. 2).

Înregistrarea temperaturii centrale

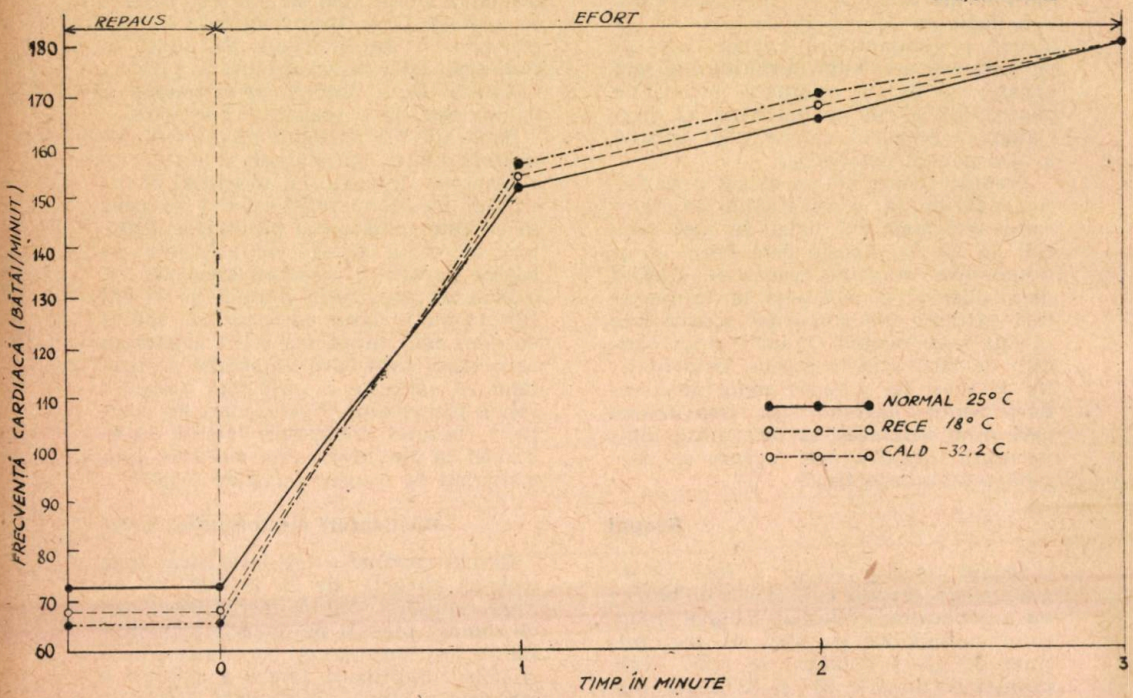
Pentru măsurarea temperaturii rectale a subiecţilor în repaus şi la sfîrşitul fiecărui minut al probei s-a folosit un Tele-termometru YSI.

Determinarea consumului maximal de oxigen

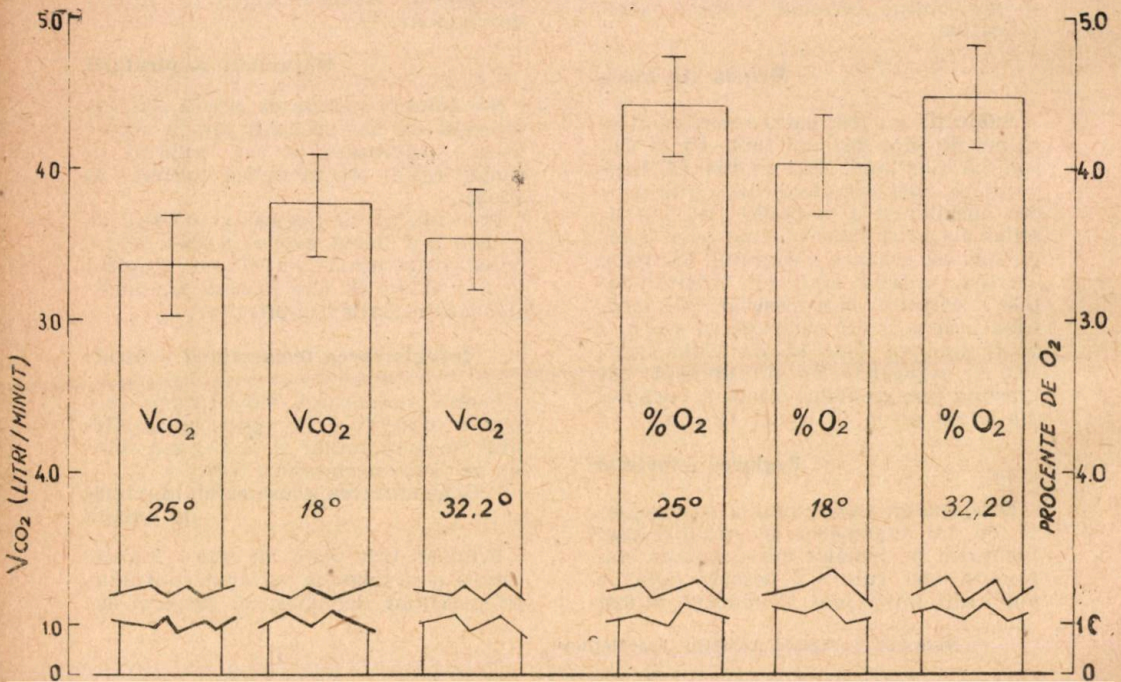
Primele trei teste au fost folosite pentru a determina valoarea consumului maximal de oxigen al fiecărui su-

*) National Collegiate Athletic Association

Graficul nr.1



Graficul nr. 2



biect. Procedeul întrebuinţat pentru aceste teste a fost cel descris de Taylor. În continuare, au fost efectuate cîte două teste în apă la cele trei temperaturi.

Pentru a asigura o apreciere valabilă a valorii consumului maximal de oxigen, la al doilea test în fiecare apă s-a folosit o greutate mărită (a rezistenţei). Dacă valoarea consumului de oxigen nu a crescut semnificativ (+ 150 ml), această a doua valoare s-a considerat a fi valoarea consumului maxim de oxigen (graficul nr. 3).

Primele trei testări au fost efectuate în apă cu temperatură de la 25°C pînă la 25,8°C, (25,4°C = valoare medie).

Fiecare serie de exerciţii a fost din ce în ce mai dificilă pentru a obţine valoarea reală a consumului maximal de oxigen al fiecărui subiect. Testările a patra şi a cincea au fost efectuate în apă cu o temperatură de la 17,8°C pînă la 18,6°C (media = 18,2°C) iar celelalte (a şasea şi a şaptea) au fost luate în apă cu temperatura de 32,2°C. Ultimul test s-a efectuat în apă de 24,2°C.

Rezultate

Determinarea coeficienţilor de referinţă şi modificarea temperaturii (t) între valorile consumului maximal de oxigen iniţial şi cel final a fost făcută pentru identificarea tuturor modificărilor de răspuns (reacţie) la apă de 25°C. Din tabelul nr. 1 apare evident că nu a existat o diferenţă semnificativă între valorile pre şi post maximale ale consumului de oxigen în apa de 25°C. S-ar putea totuşi trage concluzia că nu s-a obţinut un rezultat semnificativ al condiţionării fizice. O comparaţie a valorii consumului maximal de oxigen în ape cu trei temperaturi diferite demonstrează că nu există diferenţe semnificative între aceste condiţii.

Asemănarea dintre înregistrările ritmului cardiac pe timp de trei minute de efort în cele trei condiţii diferite (apă de 18°, 25° şi 32,2°) arată că temperatura apei nu are efect asupra ritmului şi reglării debitului cardiac în efortul cerut. Rezultatele analizei ritmului cardiac sînt în concordanţă cu cele obţinute pentru volumul de oxigen consumat pe minut în timpul celor trei minute de efort. Aceasta înseamnă că datele respective privind cheltuiala de energie în timpul efortului în ape de 18°, 25° şi 32,2° erau asemănătoare.

Testul temperaturii corpului a fost folosit pentru a determina o eventuală diferenţă semnificativă care ar putea apare la media temperaturii rectale în timpul efortului în apele cu cele trei temperaturi diferite. Nu s-a găsit nici o modificare a temperaturii rectale la schimbarea temperaturii apei. Deşi pierderea de căldură în apa de 18° este considerabil mai mare decît în apa de 25° sau 32,2°, durata imersiei în apă pare să fie prea scurtă pentru a permite temperaturii apei să influenţeze substanţial temperatura rectală.

Interpretarea rezultatelor

Deoarece reglarea termică a corpului omenesc depinde de păstrarea echilibrului între producerea de căldură prin metabolism şi pierderea de căldură, starea termică a mediului înconjurător subiectului în timpul unui efort fizic este de mare importanţă. Apa are o conductibilitate termică de 0,00143 calorii/secundă/cm (C°), în timp ce aerul

Tabelul nr. 1

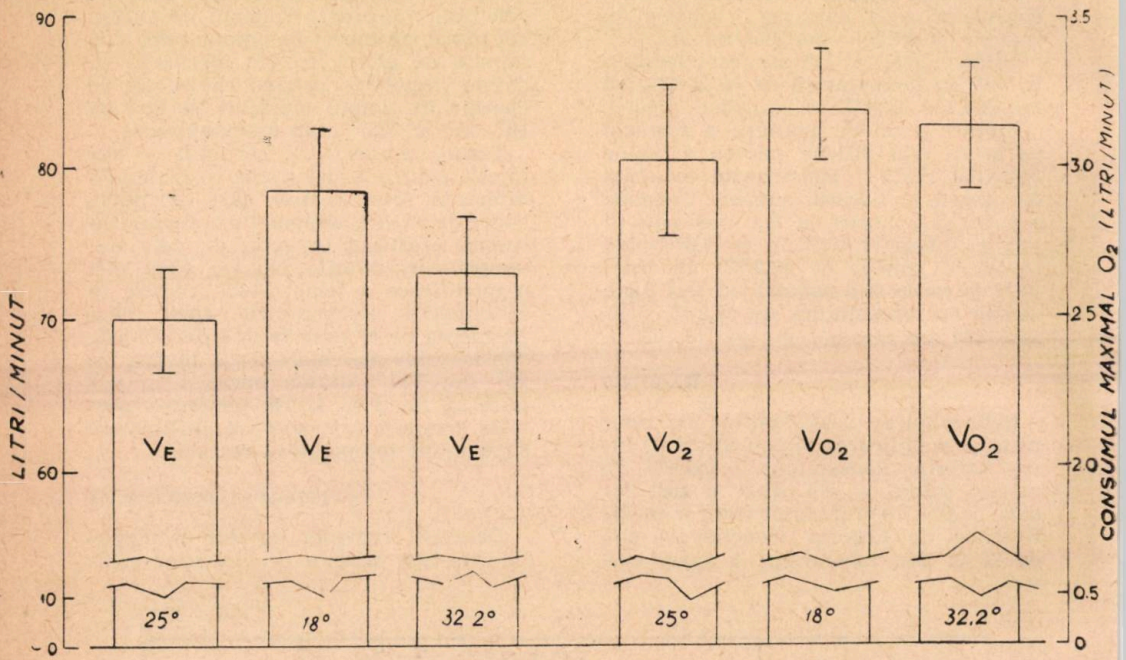
subiecţi	temperatura (C) 25,4°C	18.2°	32,2°	24,2°
B.M.	3.956	4.012	4.093	4.092
R.M.	2.287	2.654	2.650	2.475
P.R.	2.868	2.866	2.790	2.856
G.S.	2.922	2.992	2.854	2.754
media	3.008	3.131	3.097	3.047
S.D.	±.601	±.523	±.580	±.620
S.E (media)	±.301	±.262	±.290	±.310

are 0,000055 calorii/secundă/cm. De aceea, dacă se compară mecanismul de pierdere a căldurii în cele două medii, se ajunge la concluzia că ritmul de pierdere a căldurii prin conductibilitate este de 26 ori mai mare în apă decît în aer. Cu toate acestea, creșterea pierderii de căldură a corpului nu pare

ciţiile din cele trei ape cu temperaturi diferite.

Volumul de bioxid de carbon expirat în apa rece (18°) a fost semnificativ mai mare decît volumul produs în apa de 25° (graficul nr. 2). Nu s-au găsit diferențe semnificative la bioxidul de carbon expirat cînd s-au comparat da-

Graficul nr. 3



să afecteze temperatura centrală (rectală) a subiecților studiați. Acest răspuns curios se poate explica prin : a) expunerea de scurtă durată în ape cu temperaturi diferite ; b) producerea de căldură prin activitate musculară, c) volum mare de lichide (sînge, limfă) din corpul omenesc care menține o constantă termică în regiunea rectală.

Este un fapt bine stabilit că ritmul de producere a căldurii, mai ales la subiecții în „steady state", este în strînsă corelație cu intensitatea efortului depus. Înregistrarea frecvenței cardiace nu poate fi folosită ca o măsură pentru efectul de stress al exercițiului, din cauză că subiecții nu au atins starea de „steady state" și au efectuat un lucru în condiții anaerobe. Totuși, înregistrările indică un ritm relativ constant de acomodare cardiacă la exer-

tele de la celelalte condiții de temperatură (25° cu 32,2° și 32,2° cu 24,2°).

Procentajul de oxigen extras din aerul expirat era semnificativ mai scăzut în apa rece în comparație cu apa de 25°. Toți subiecții ventilau semnificativ mai mult aer cînd efectuau exercițiul în apă de 18° (graficul nr. 3). Nu s-au găsit diferențe semnificative ale VE (volum expirat între condițiile de 25° și 32,2° și între 32,2° și 18°).

S-a constatat că valoarea consumului maximal de oxigen este corelată în mod semnificativ cu capacitatea subiectului de a efectua efort de rezistență și cu gradul de antrenament al sistemului cardiovascular măsurat prin „steptestul" Hovard.

Capacitatea maximă de efort poate fi cel mai bine măsurată prin consumul maximal de oxigen, care este pro-

babil cea mai bună metodă de măsurare a rezervei cardiace şi pulmonare.

Din motivele mai sus menţionate, pentru acest studiu s-a ales valoarea consumului maximal de oxigen. S-a considerat că diferitele condiţii înconjurătoare trebuie să fie evaluate în raport cu influenţa lor asupra capacităţii de efort aerob maximal al omului.

Întrucît valoarea consumului maximal de oxigen nu a fost găsită cu modificări semnificative în ape de diferite temperaturi s-a tras concluzia că temperatura apei nu influenţează capacitatea de efort aerob a subiecţilor.

Cu toate acestea, subiecţii aveau o senzaţie neplăcută (de frig) cînd intrau în apa de 18°, o uşoară senzaţie de rece în apa de 25°, în timp ce în apa de 32,2° se simţeau bine.

Deşi capacitatea de efort fizic a subiectului nu este semnificativ afectată de schimbarea temperaturii apei (18 °, 25° şi 32,2°) se poate presupune că la exerciţii pe distanţe mai lungi şi timp mai îndelungat în apă de 18°, necesarul de energie poate fi mărit printr-o efectuare suplimentară de efort impus de hiperventilaţie.

Contactul înotătorilor cu apa de 25° şi 32,2° a produs unele reacţii psihologice din partea sportivilor. Antrenorii şi oficialii trebuie să acorde atenţie individualizată alegerii temperaturii optime a apei, atunci cînd se urmăreşte obţinerea unor performanţe maxime.

Concluzii

În cadrul acestei cercetări s-au tras următoarele concluzii :

1. Nu s-au găsit diferenţe de frecvenţă cardiacă, în timpul efortului maximal, în ape cu temperatură de 18°, 25° şi 32,2°.
2. Temperatura rectală s-a mărit într-o măsură nesemnificativă la sfîrşitul unor exerciţii efectuate timp de trei minute, în ape de 18°, 25° şi 32,2°.
3. Capacitatea de efort aerob a înotătorilor, măsurată prin consumul maximal de oxigen, nu a fost afectată în mod semnificativ de schimbarea temperaturii apei.
4. Analizînd volumul ventilaţiei, procentajul oxigenului extras, producerea bioxidului de carbon şi oxigenul consumat se desprinde concluzia că în apa de 18° se produce o hiperventilaţie mai accentuată decît în apa de 25°.

Graficul nr. 1 : Frecvenţa cardiacă medie în timpul celor trei minute de efort

Graficul nr. 2 : Volumul mediu de bioxid de carbon expirat şi procentul de oxigen extras în timpul celui de al treilea minut al efortului maximal

Graficul nr. 3 : Volumul mediu de oxigen expirat şi consumat, pe minut, în timpul celui de al treilea minut al efortului maximal

N. R. În articol, toate temperaturile apei sînt exprimate în grade Celsius mai puţin cele specificate.

CARNET de ANTRENAMENT

Prof. ELLA CONSTANTINESCU
Maestră emerită a sportului

MARIA ALEXANDRU

DATE PERSONALE :

Născută la 30 decembrie 1939
la Băile Herculane
Înălțimea 1,65 m
Greutatea 52 kg
Profesia : funcționară la Banca de Investiții ;
Căsătorită
Maestră emerită a sportului din anul 1961

În perioada anilor 1951—1952 cînd echipa feminină de tenis de masă a României aducea patriei primele titluri mondiale, la Băile Herculane, o fetiță blondă cu codițe, singură printre băieții de vîrsta ei, se juca pe stradă în fruntea echipei de fotbal, pe bicicletă, la masa de șah și bătea cu pasiune pe toți cei care o provocau la un set de „ping-pong" la Căminul cultural al stațiunii.

Maria Golopența, fetița blondă de atunci a devenit, după mulți ani de

Educație fizică și sport, nr. 7/1969, pag. 62

muncă și pasiune dedicate tenisului de masă, maestra emerită a sportului Maria Alexandru, care a preluat și poartă cu cinste ștafeta marilor performanțe ale tenisului de masă românesc.

Pe atunci Maria nu știa ce înseamnă un campionat mondial sau un antrenament, îi plăcea pur și simplu să se joace cu mingea și să nu stea locului toată ziua. Iarna tenisul de masă ocupa locul de frunte al preocupărilor ei sportive, și astfel, în martie 1952 în timp ce echipa feminină de tenis de masă a României se întorcea în țară de la campionatele mondiale de la Bombay (India), la Băile Herculane jucătorul de tenis de cîmp Gheorghe Cobzuc, aflat la odihnă, a fost primul care a remarcat aptitudinile deosebite ale acestei fetițe în mînuirea mingii de celuloid, lucru pe care nu a întîrziat să-l semnaleze federației.

Apoi, ea și-a continuat școala în București paralel cu o pregătire sportivă corespunzătoare, alături de jucătorii consacrați ai lotului republican.

Sacrificiile timpurii ale micii sportive au fost răsplătite curînd cu performanțe de valoare. În anii 1954—1956 Maria Golopența a devenit campioană națională de junioare, apoi în perioada 1956—59 multiplă cîștigătoare la criteriile europene pentru juniori : simplu fete, dublu fete, dublu mixt și cu echipa.

În actualul ei palmares sportiv figurează șapte titluri de campioană republicană la simplu femei și încă numeroase titluri la celelalte probe. Într-un deceniu de activitate competițională internațională, ca sportivă senioară, Maria Alexandru a cîștigat numeroase titluri internaționale în Anglia, Suedia, Ungaria, Cehoslovacia, R. F. a Germaniei și altele. Ea nu a lipsit din clasamentul fruntașelor Europei și ale lumii cu fluctuațiile inerente unei cariere sportive îndelungate.

În noianul performanțelor ei, cel mai mult strălucește titlul de campioană mondială la dublu femei cucerit împreună cu Geta Pitică la campionatele mondiale de la Peking în 1961 și titlul de campioană europeană la simplu femei obținut la Londra în 1966. La acestea se mai adaugă două titluri europene la dublu femei și dublu mixt. Alături de medaliile de aur mai strălucește „argintul" probei de simplu femei de la campionatele mondiale de la Praga 1963, cînd a fost la un pas de victorie în finală cu japoneza Matzuzaki În aceeași vitrină mai strălucesc două medalii de argint cucerite cu echipa la Praga 1963 și recent la München 1969. Tot la München împreună cu Eleonora Mihalca a mai cucerit o medalie de argint la dublu femei.

În cariera ei sportivă, Maria a înregistrat și cîteva etape de declin în ceea ce privește forma ei sportivă. Cea mai profundă a urmat după unul din cele mai frumoase succese, mă refer la înfrîngerea suferită în primul tur al probei de simplu la campionatele europene de la Lyon 1968, cînd Detaille Cornelis, o necunoscută jucătoare din Belgia a eliminat-o din cursa pentru titlu.

De cu totul altă natură, dar nu mai puțin profundă, a fost amărăciunea ei după înfrîngerea suferită în finala de la Praga, unde a avut posibilitatea de a fi odată și campioană mondială la simplu. Condusă cu 2—0, a remontat și a pierdut în setul decisiv la limită. Maria credea că nu se va mai întîlni cu șansa de a deveni campioană mondială la simplu și iată că după cîțiva ani de eclipsă, cînd mulți specialiști considerau jocul ei lipsit de posibilitatea unor noi performanțe de valoare, Maria a demonstrat recent resursele pe care le mai are. A fost din nou aproape de posibilitatea unei medalii de aur la simplu, dar a trebuit să se mulțumească cu o valoroasă medalie de bronz.

Oricum un palmares cu o medalie de aur, patru de argint și trei de bronz în campionate mondiale, trei medalii de aur, două de argint și una de bronz în campionate europene, este demn de invidiat.

Toate aceste performanțe, Maria Alexandru le-a realizat cu un stil de joc complet, bazat pe defensivă. Apărarea ei, cu mingi extrem de puternic tăiate, constituie forța principală a jocului. Atacă mai rar, prin surprindere, aproximativ la fel de bine cu reverul și cu forhandul. Atacurile ei sînt puternice dar nu funcționează la același nivel de automatizare și precizie cu apărarea. Este în general o foarte bună competitoare, știe să-și mobilizeze forțele și să se concentreze la maximum în întîlniri de mare anvergură. Cînd puterea de concentrare a Mariei nu funcționează bine, valoarea jocului de regulă suferă mult. Ea privește cu seriozitate valoarea fiecărui adversar în competiție și este tentată mai degrabă

să-l supraaprecieze, ceea ce-i creează deseori inhibări nejustificate.

La ora actuală tehnica ei cît și gîndirea tactică se află în faza de deplină maturitate, cu posibilități de ameliorare și menținere la nivel ridicat.

Conștiinciozitatea cu care se comportă la antrenament și în competiții, constituie un exemplu prețios pentru coechipierele ei mai tinere.

De la venirea ei în București și pînă în prezent, Maria s-a antrenat în medie zilnic $2^1/_2$—3 ore cu foarte scurte vacanțe de vară (2—4 săptămîni). Participă în medie la 6—8 concursuri internaționale pe an, 5—7 concursuri interne cu caracter republican și 5—7 întîlniri bilaterale.

În etapele obișnuite de pregătire efectuează în medie șase antrenamente tehnico-tactice pe săptămînă cu o durată de $2^1/_2$—$3^1/_2$ ore de joc efectiv, la care se mai adaugă 2—3 antrenamente pe săptămînă adresate pregătirii fizice.

Iată cum a arătat programul ei săptămînal în ultima etapă de pregătire pentru campionatele mondiale :

Luni : 9,30—13 = 180 de minute joc efectiv, pregătire tehnică pentru automatizare și precizia loviturilor;

Marți : 9,30—13 = 90 de minute pregătire tehnică, 60 de minute pregătire tehnico-tactică în condiții de concurs (meciuri cu adversari cu diferite stiluri de joc și aplicarea unor teme tactice variate) ;

după-amiază : 18—20 = 30 de minute pregătire tehnică, 90 de minute pregătire tehnico-tactică în condiții de concurs.

Miercuri : 11—15 = 30 de minute pregătire tehnică, 160 de minute pregătire tehnico-tactică în condiții de concurs (meciuri de simplu și dublu).

Joi : 9—10,30 = pregătire fizică ;

după-amiază : 20—23 = 90 de minute pregătire tehnică și 90 de minute pregătire tehnico-tactică în condiții de concurs.

Vineri : 11—15 = 120 de minute pregătire tehnică, 60 de minute seturi libere de simplu ;

după-amiază : 20—23 = 40 de minute încălzire generală și specifică, 120 de minute concurs de verificare.

Sîmbătă : 9—13 = 40 de minute încălzire generală și specifică, 160 de minute concurs de verifciare.

Duminică : zi de odihnă.

Maria Alexandru și-a început la București pregătirea, la lot, sub îndrumarea antrenorului emerit Farcaș Paneth.

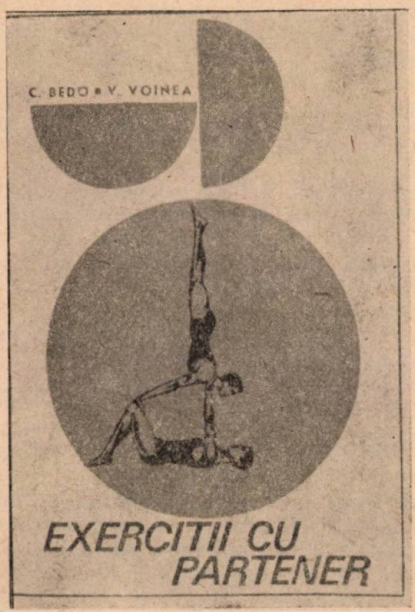
La perfecționarea măiestriei ei sportive au mai contribuit și alți antrenori, între care cel mai intens Comarnischi Constantin în cadrul clubului sportiv Progresul București și împreună cu Pop Ion în cadrul lotului.

În ultimii trei ani pregătirea ei s-a efectuat sub îndrumarea profesorului Nicolae Angelescu la clubul sportiv Progresul și a antrenoarei federale, profesor Ella Constantinescu, în cadrul lotului.

Ecoul campionatelor mondiale de la München mai vibrează în inimile iubitorilor tenisului de masă pentru că fetele în frunte cu Maria Alexandru au înscris o pagină nouă glorioasă în palmaresul tenisului de masă românesc.

Toate aceste eforturi au lăsat, paralel cu bucuria victoriei, și un apreciabil grad de oboseală. A trecut doar o săptămînă și pe Maria am găsit-o din nou în sala de antrenament. Am certat-o pentru că nu s-a odihnit suficient, dar mi-a răspuns ca o adevărată sportivă, plină de elan și energie : „M-am odihnit suficient, mă simt minunat și trebuie să continui pregătirea, ar fi păcat să pierd forma bună. Am lipsuri de completat, peste o lună mă așteaptă campionatul republican pe echipe, apoi un scurt concediu cu familia și peste un an campionatele europene la Moscova".

FIŞIER BIBLIOGRAFIC



EXERCIŢII CU PARTENER

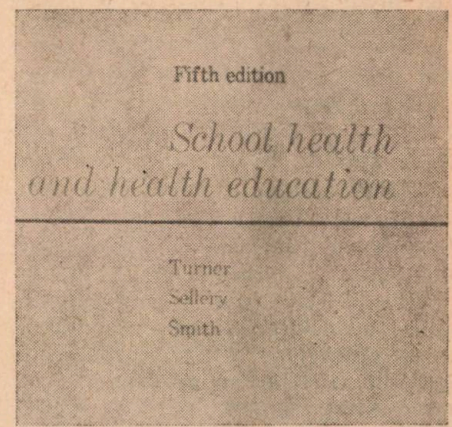
de C. Bedö, V. Voinea

„Dedicăm această lucrare profesorilor de educaţie fizică şi antrenorilor, cu speranţa că vor găsi în ea suficiente elemente utile care să contribuie efectiv la îmbunătăţirea procesului de pregătire a colectivului pe care îl conduc"... spun autorii în prefaţa ce întovărăşeşte volumul.

Socotind că exerciţiile de gimnastică cu partener sînt mai puţin cunoscute şi deci folosite mai puţin şi ţinînd seama şi de faptul că ele nu necesită nici un fel de instalaţii speciale (exerciţiile prezentate suplinesc o serie de aparate), că se pot executa în orice condiţii, găsim cartea de faţă binevenită.

O recomandăm spre consultare tuturor celor interesaţi, care o pot găsi la toate bibliotecile de specialitate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1969, pag. 65



SCHOOL HEALTH AND HEALTH EDUCATION (Sănătatea în şcoală şi educarea sănătăţii) de C. E., Turner, C. Morley-Sellery, Sarah Louise-Smith

Lucrarea le oferă profesorilor o imagine clară a programului pe care trebuie să-l aibă sănătatea în şcoală, precum şi modul în care trebuie efectuată educarea sănătăţii la elevi şi studenţi. În cuprins figurează situaţia clar expusă a funcţiilor, obligaţiilor şi relaţiilor şi propune procedee, metode şi materiale indispensabile educării sănătăţii, totul într-o formă succintă care sporeşte accesibilitatea.

Lucrarea se găseşte în biblioteca C.N.E.F.S.

Résumé

E. TRÎMBIȚAȘ : Expériences fructueuses dans l'organisation des activités sportives des masses 1

L'auteur prèsente certaines actions importantes qu'on a entrepris dans la province Mureș par l'U.T.C. en vue de l'organisation des activités sportives des masses. Sans faire des reférences aux details, l'article met en évidence les plus importantes réalisations d'ordre genéral des organizations U.T.C. dans les écoles, les villages et les institutions. L'article reprèsente, aussi, un important change d'expérience concernant l'organisation des activités sportives des masses.

FL. MORARU : Les pionniers et la vie en plein air 4

L'article prèsente brièvement quelques projéts d'organisation des vacances des pionniers de sorte qu'ils puissent profiter beaucoup du plein air. Ainsi, l'action touristique „Pionniers sur les sentiers de la Patrie", qui sera échelonnée sur une période plus longue, poursuit la connaissance directe des beautés et des richésses de Roumanie, à l'essor de la marche à pied, activité traditionelle pour notre pays. Une autre action touristique intitulée „Les Hardis", qui se déroulera pendant les vacances d'été, poursuit l'étude de la vie des habitants aux altitudes dépassant 500 m. Aussi, l'expédition cyclotouristique intérnationale „La fleur de l'amitié", avec un riche itinéraire, entrainera un grand nombre de pionniers.

Summary

E. TRÎMBIȚAȘ : Fruitful Experiments in the Organization of Some Mass Sportive Activities 1

The author presents some of the most important actions carried on by the Union of Communist Youth in Muresh district, with a view of organizig some mass sportive activities.

Without detail references, the article points out the most important general achievements of the U.C.Y. organizations from schools, villages, factories and institutions.

The article represents a useful sharing of experience regarding the organization of sportive and recreative mass activities.

FL. MORARU : Pioneers and Life in the Open Air 4

The present article, presents in short some projects regarding the organisation of the pioneers'holidays so that to let them spend the most part of the time in the open air.

Thus, the tourist's action „Pioneers on the Country's Ways", that will be getting on a longer period, aims at the development of the patriotic feeling by direct knowledge of the beauties and riches of our country, the development of travelling, the traditional walking of our people, particularly.

Another turist's action entitled „The Daring Ones", which will be carried on during summer holidays, aims at the study of the life of the inhabitants from more than 500 m altitude. Also, the international by-bicycle expedition „The Friendship's Flower", with a rich route, will draw a great number of pioneers.

I. MAIER, I. ISTRATE : Méthodes de mensuration biomotriques pour la course de 100 m. 7

La méthode prèsentée dans l'article permet une analyse plus detaillée des variations intervenues au niveau de chaque pas dans la dynamique de la course à pied.

En ce but, on a utilisé des enregistrations cynématiques et des mensurations dynamiques, en laboratoire et sur le terrain :

— photocyclogrammes ;

— films en repos relatif ;

— l'analyse des variations de la vitesse par rapport aux modifications des actions motriques ;

— la mensuration analytique de la force ;

— le contrôle de la résistence en régime de force.

Les procédés mentionnés solutionnent, par la corelation des paramétres cynématiques et dynamiques, la mise en évidence des carences biomotriques.

De plus, les mensurations dynamiques entreprises dans les conditions çimentionnées permettent la localisation de la source des erreurs, indique leur dimensions et permet des remèdes systématiques.

C. DRĂGUȘIN : La préparation pour le jeu dans les clubs anglais de football 13

L'auteur fait des apréciations sur les buts poursuivis et les moyens utilisés par certaines équipes britanniques de foot-ball, ainsi que sur la façon dont ceux-çi se reflêtent dans leur jeu. On fait aussi des apréciations sur l'entraînement différrencié des équipes de seniors et d'éspoirs du même club, tout en exposant le contenu des entraînements.

On fait, aussi, des références sur l'employ du circuit-training et du „strenght and power" dans les préparations de F. C. Liverpool et Chelsea.

I. MAIER, I. ISTRATE : Methods for Biomotric Measurings in 100 m Race

The method presented in the work allows a more detailed analysis of the variatoins that accur at each step in the dynamics of running.

With that end in view, I used kinematic recordings and dynamic measurings, in laboratory conditions as well as in the field :

— photocyclograms

— filming at relative rest, moving two filming machines, placed in different positions, the running track having been marked all along at every 20 cm with recovery in horizontal line, and for a certain distance having also guide marks for the vertical fluctuations ; measuring of the steps'length has also served as a control parameter :

— the analysis of the speed variations related to the changes of the motric actions ;

— the analytical measuring of the force (in some different places on the trajectory of the principal actions) ;

— the control of the resistance in force conditions (in semispecific activity).

The above mentioned proceedings, by correlating the kinematic and dynamic parameters solve the making evident the biomotric shortcomings.

C. DRĂGUȘIN : The Training at English Foot-ball Clubs 13

In this article the author makes some appreciations on the objects and means used by some of the English foot-ball teams as well as on the way these are refelected in the game of the respective teams.

Some appreciations on the differenciated training of the senior and youth teams belonging to the same club are made while also explaining the contents of the trainings.

Some references regarding the use of the "circuit training" and "strength and power" within the training sessions of the teams F.C. Liverpool and Chelsea are made.

G. PAPP : L'accroissement de l'éfficience des leçons d'éducation physique par l'utilisation des courses de résistence 20

L'auteur prèsente un expériment éfféctué au lycée 4 de Oradea concernant l'éffet des courses de résistence utilisées dans les leçons d'éducation physique en vue de l'accroîssement de l'éfficience des leçons. On à éffectué l'expériment sur des classes IX-é et XI-é, par grouppes de classes paralelles, témoins et sujéts. On a réussi mettre en évidence les éffets favorables des courses de résistence.

E. TROFIN, S. GRIGOROVICI, L. LEONTE : Les moyens spécifiques du handball dans la leçon d'éducation physique 28

L'article prèsente un expériment éffectué à l'école générale 150 de Bucarest concernant l'utilisation des moyens spécifiques du handball dans les leçons d'éducation physique pour influencer le développement de l'organisme, des qualités physiques et des habitudes motriques, par rapport à la programme d'enseignement.

On a tésté, à l'aide des épreuves de contrôle telles que la course sur 30 et 40 m, du saut en longueur, du lancement du ballon d'oïna et on à accompli les mensurations anthropométriques — taille, poids, capacité vitale. Les résultats comparés des classes-sujét et des classes-témoin ont confirmé les hypotéses.

G. PAPP : The Increase of the Efficiency of the Physical Education Classes by the Use of the Long — Distance Race 20

In the present article the author presents an experiment, that has been done at the high school number 4 in Oradea, regarding the manner the use of the resistance running during the physical education classes contribute to the increase of their efficiency.

The test has been done at the 9 to 11 forms, at parallel form groups, experiment and witness ones.

The tables and diagrams containing the registered data that have been made up at the beginning and the end of the test, point out the favourable results regarding the increase of the efficiency of the physical education classes in which resistance running is used.

E. TROFIN, S. GRIGOROVICI, M. LEONTE : Handball Specific Means in Physical Education Class . . 28

The article presents the test performed at the primary school number 150 in Bucharest, regarding the manner the use of the specific hand-ball means during the physical education classes, could influence the corporal development, the physical qualities and motric habits related to the education program needs.

There have been done tests, at the beginning and the end of the experiment, regarding the 30 and 40 metres sprint, the long jump, thrownig the oina ball at the distance as well as some anthropometrical measurings as : size, weight, vital capacity.

S. NORAN : Le sport, un „sine qua..." du congé 33

Aujourd'hui personne ne conteste la nécessité du sport dans la vie cotidienne et n'importe qui reconnaît l'influence bienfaisante qu'il à sur le développement harmonieux du physique humain. Nous attendons avec beaucoup de plaisir le congé pour nous relaxer et nous promettons de nous révancher pour les journées manquant de mouvement. Mais, quand le congé arrive, beaucoup de promissions disparaissent où s'éstompent. Trop de gens passent leurs vacances inactivement, oubliant que le repos doit être actif. L'auteur de l'article fait une ample plaidoirie pour le sport et les exercices physiques pendant les vacances, pour les jeunes aussi que pour les agés.

*** * * : Le cyclotourisme pénetre de plus en plus dans l'école . . . 35**

L'auteur remarque l'essor du cyclotourisme, qui a pénétré de plus en plus dans les rangs des écoliers roumains. Il donne de précieuses indiquations concernant le meilleur système d'organisation de ce genre d'actions engrainant les pionniers et les écoliers, ainsi que des concours de cyclotourisme et du cercle des jeunes cyclotouristes des écoles.

S. NORAN : Sports, a „sine qua..." of the Holiday 33

Today there is nobody to contest the necessity of sports in everyday's life and all the people recognize the doing good influence it exerts in the harmonions development of the human body. But there is a long distance from recognizing the usefulness of sport, to practising it.

We wait with a great pleasure for the holiday in order to become relaxed and we promise to take our revenge for the motionless days. But when the holiday comes, many of the promises pass away or grow blurred.

Many people spend their holidays languishing, forgetting the rest has to be active. Based on this idea, the author develops a pleading for sports and motion during the holidays, both for the young and older ones.

*** * * :The Tourism by Bicyele Is Increasingly Propagating in School . 35**

The author remarsk the fact that the cyclotourism is increasingly propagated through the pupils, the actions of tourism by bycicle beeing more and more frequent.

The article presents some very valuable indications on the way the trips with pioneers and pupils, cyclotourism competitions, have to be organized and on the way the cyclotourism circle is organized in school.

MEDICINA SPORTIVA

ŞT. POPESCU : Contributions à l'étude de l'application de l'entraînement autogène chez les juniors 40

L'ouvrage prèsente les particularités et les implications psychologique de l'entraî-

ŞT. POPESCU : Contributions to the study use of the Autogen Training at Juniors 40

The work presents the psychological peculiarities anl implications of the assi-

nement autogéne chez les juniors. On expose les influences positives et les secondaires incidentaux. Les résultats mènent à la conclusion que l'entrainement autogène peut être utilisé pour la préparation psychosomatiyue des juniors.

milation of the autogen training by juniors.

Positive influences and incidental secondary fenomena are shown.

The obtained results lead to the conclusion that autogen training may be used in the psycho-somatic training of the juniors.

D. ALEXANDRESCU : Propositions concernant une notation résumative de certains exercices usuéls de l'athlétisme 44

L'auteur propose une notation résumative des principaux exercices d'athlétisme, en vue d'une compréhension plus rapide du contenu des plans d'entraînement publiées dans la litterature de spécialité. Cette notation peut être étendue à l'échelle internationale en vue de la popularisation des méthodes et des concéptions d'entraînement exprimées dans divers plans d'entraînement et, aussi, en vue de l'unification des expressions utilisées par tous les spécialistes en athlétisme.

A la fin de l'article on nous donne deux exemples de plans d'entraînement dans lesquels on utilise la notation résumative pour la langue roumaine.

V. ECONOMU : Le football modérne adapté aux spécifique de nos joueurs 46

L'auteur fait des apréciations concernant l'adaptatoin des nécéssités du football modérne au spécifique de nos jours. Il se référe au jeu dans tous les postes du football modérne, en attaque aussi qu'en défense. On analyse, principalement, les systèmes de défense. L'auteur est d'avis que le meilleur est la défense en ligne, en diverses variantes, fonction des conditions concrétes imposée par l'attaque advérse. (Economu).

D. ALEXANDRESCU : Proposals Regarding an Abbreviated Notification of the Usual Exercises in Athletics 44

For a better understanding of the contents of the training schedules published in the specialized literature, the author proposes an abbreviated notification of the main exercises in athletics.

This notification may also be extended on an international level for popularizing the methods and conceptions of the training expressed in different training schedules and in view of an unification of expression of all the specialists in athletics.

At the end of the article two samples of training schedules are given by using the abbreviated notification of exercises.

V. ECONOMU : The Modern Soccer Adapted to Our Players, Specific 46

In the presented artcile, the author gives some appreciations of the way the needs of the modern soccer could be adapted to our players'specific. There are made references to the play of the forward players, the outsiders, the halves, central and outside full back ones, and of the goal-keeper, both for attack and defence.

There are analysed, in principal, the defence systems. In this sense, the author supports the in — line defence, with different variants, function of the real conditions imposed by the adverse attack.

M. VESA : Le premier livre roumain de gymnastique 50

On présente le premier livre roumain de gymnastique, paru en 1869. Ce remarquable ouvrage théorique-methodique appartient au prof. G. Moïceanu (1831—1909) et contient plusieurs chapitres avec un grad nombre de figures et d'explications des exercices decrits dans l'ouvrage.

M. VESA : The First Romanian Book on Gymnastics 50

The author of the article presents the first Romanian book on gymnastics which appeared in 1869. This remarcable theoretical-methodical work belongs to Prof. Gheorghe Moceanu (1831—1909) and is divided into several parts having a great number of figures and explanations of the exercises described in this book.

ELLA CONSTANTINESCU: Maria Alexandru 62

La maître émérite és sports Maria Alexandru est une des sportives roumaines qui a reprèsenté avec honneur la Roumanie. Déja à l'âge de 12 ans elle a été découverte comme un grand éspoir du tennis de table. Tout au long de plus de 10 ans d'activité compétitionelle, ella a gagné 7 titres de Roumanie en simple dames, ainsi que beaucoup d'autres titres dans les autres épreuves. Dans les compétitions internationales, elle a gagné maintes fois des titres de championne d'Angleterre, de Suède, de Hongrie, de Tchécoslovaquie, de la République Fédérale Allemande et d'autres pays. Parmi ses plus grandes pérformances on re-

ELLA CONSTANTINESCU : Maria Alexandru 62

The master of sports, Maria Alexandru, is one of the sportswomen in our country that has honourably represented us abroad.

At the age of 12, a great hope of the table tennis has been discovered at Baile Herculane. Along 10 years of contest activity Maria won seven titles of a republic champion at the single.

In international contest activity she won numerons international titles in England, Sweden, Hungary, Czechoslovakia, West Germany and others.

In the multitudie of her performances, it shines the title of a worl cham-

marque le titre mondial en double dames, conquis à Pékin en 1961 et le titre d'Europe en single dames obtenu à Londres en 1966.

Récemment, à Munich, aux championnats du monde, elle a gagné deux médailles d'argent, avec l'équipe de Roumanie et en double dames, ainsi que celle de bronze en simple dames. Pour exemplifier mieux son entraînement, on y présente un programme hébdomadaire de Maria Alexandru.

pion at double, won in Peking in 1961 and also the title of a European champion at single, won in London in 1966.

Recently, at the world championship in München, she won two silver medals with the team and at double, and a bronze one at single. For a better illustration of the way she is training, there is also a weekly training program of Maria Alexandru.

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 mai — 1 noiembrie 1969 revista „Educație fizică și sport" instituie un concurs de lucrări cu teme din teoria și metodica educației fizice.

Scopul acestui concurs este :

— să îmbogățească literatura românească de specialitate ;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice ;

— să stimuleze discuții creatoare.

Temele sînt următoarele :

1. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN SLUJBA SĂNĂTĂȚII ȘI RECREAȚIEI.

2. CORELAȚII ÎNTRE MIJLOACELE SPECIFICE ȘI NESPECIFICE ÎN REALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE PENTRU PERFORMANȚĂ.

3. CONTRIBUȚII LA DINAMIZAREA ȘI EFICIENȚA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

4. METODE OBIECTIVE DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A EFORTULUI FIZIC ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți.

Fiecare concurent poate să prezinte una sau mai multe teme. Fiecare lucrare concurează independent.

Lucrările prezentate să fie originale și să nu fi fost publicate.

Este recomandabil să se țină seama de indicațiile următoare în legătură cu planul de prezentare a lucrărilor :

a) enunțarea problemei ;

b) analiza critică a literaturii de specialitate referitoare la problema respectivă ; rezultatelle obținute pînă în prezent și prezentarea pe scurt a căilor, cercetărilor, experiențelor care au dus la aceste rezultate ;

c) planul personal utilizat pentru rezolvarea problemei ;

d) metodele folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

e) rezultatele obținute și interpretarea lor ;

f) concluzii cu valoare teoretică și practică ;

g) materialul bibliografic folosit.

Manuscrisul să fie bătut la mașină la două rînduri, numai pe o parte a foii, în circa 10—15 pagini (3 exemplare).

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

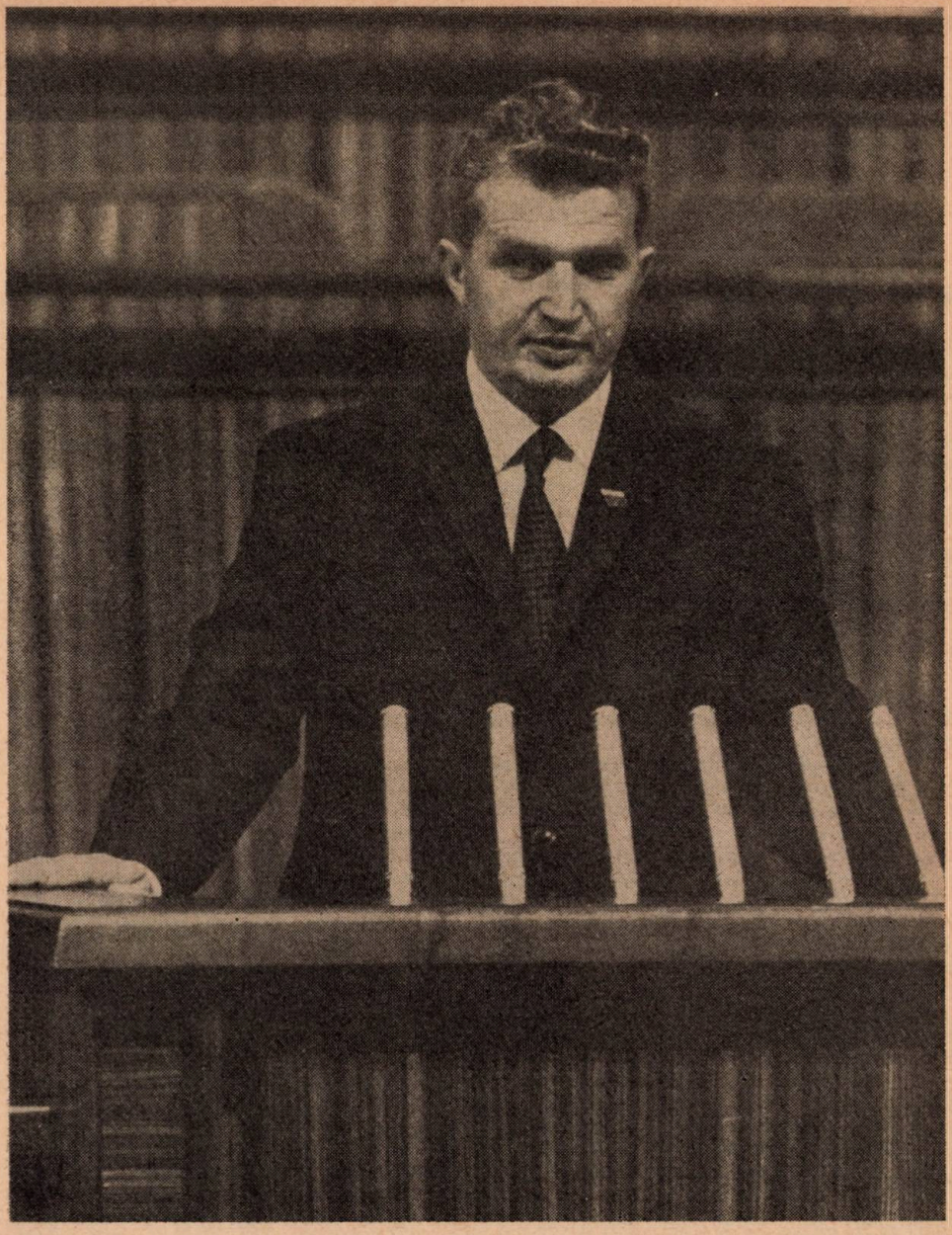
Comisia de apreciere va fi formată din membrii colegiului de redacție. Cele mai bune lucrări vor fi premiate astfel :

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 lei*
Premiul III	*1 000 lei*

2 mențiuni a 500 lei.

De asemenea, lucrările considerate bune vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor respective. Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", str. Vasile Conta nr. 16, București, sectorul 1. De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se vor adresa redacției revistei.



„Este necesar să se stimuleze dezbaterile vii, creatoare, schimburile și confruntările de opinii între cercetători — singura metodă care poate asigura progresul în știință. Cercetătorii din domeniul științelor sociale trebuie să contribuie la lămurirea problemelor, la înțelegerea fenomenelor actuale, căutînd aceasta nu numai în tomuri — care, firește, au importanța lor teoretică. Răspunsurile la problemele zilei de azi ei trebuie să le găsească în primul rînd în viață! Numai așa își vor face datoria de oameni de știință comuniști, se vor dovedi în stare să ajute operei conștiente de făurire a societății noi".

(Din Raportul Comitetului Central prezentat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al P.C.R., la Congresul al X-lea al partidului).

BILANȚUL UNUI SFERT DE VEAC

Sărbătorim împlinirea a 25 de ani de la eliberarea României de sub jugul fascist. În existența milenară a poporului nostru, un pătrar de veac reprezintă o perioadă istorică scurtă. Dar ceea ce a reușit să înfăptuiască poporul nostru, condus de Partidul Comunist Român cu înțelepciune, vigoare și statornică credință față de învățătura marxist-leninistă, reprezintă un uriaș salt calitativ în dezvoltarea societății noastre. Înainte vreme România era, din punct de vedere economic și social, una dintre cele mai înapoiate țări europene, cu o industrie slab dezvoltată și cu o economie predominant agrară, în care persistau rămășițe feudale. România Socialistă prezintă azi tabloul unei economii dinamice, cu o puternică industrie în plin progres, pe baza tehnicii moderne și cu o agricultură socialistă. Datorită generalizării relațiilor de producție socialiste în întreaga economie au fost lichidate pentru totdeauna clasele exploatatoare, socialismul a învins definitiv la orașe și sate.

Pe temelia dezvoltării materiale a noii societăți, a creșterii venitului național, a sporit neîncetat nivelul de trai al tuturor oamenilor muncii din țara noastră. Succese de seamă s-au obținut în dezvoltarea științei, culturii, artei, în toate domeniile vieții sociale.

În bilanțul rodnic al celor 25 de ani care au trecut de la eliberarea țării figurează și realizările dobîndite în dezvoltarea educației fizice și sportului din țara noastră, activități de o importanță socială deosebită.

Și în acest domeniu burghezo-moșierimea ne-a lăsat o moștenire grea. Poporul a fost ținut departe de activitatea sportivă, folosită de clasele exploatatoare în propriul lor interes.

Lipsa unei mișcări sportive de masă, baza materială ca și inexistentă, afacerismul și corupția prezente în organizarea spectacolelor sportive de tip mercantil, lipsa oricărui sprijin pentru talentele care, cu toate greutățile, se ridicau ici-colo, ca și pentru aplicarea în practică a ideilor elaborate de elemente înaintate ale timpului, care își dădeau seama de utilitatea socială a educației fizice și sportului în viața unui popor — iată un sumar, nici pe departe complet, al situației dinainte de 23 August 1944.

Cu toate greutățile impuse de regimul burghezo-moșieresc, în condițiile cruntei prigoane și ale ilegalității în care era obligat să acționeze, partidul nostru a militat neîncetat pentru realizarea unei activități sportive a maselor. În acest sens, încă în anul 1928, la Congresul al IV-lea al P.C.R., în „Rezoluția în chestiunea Uniunii Tineretului Comunist" erau trasate U.T.C.-ului sarcini deosebit de importante, între care „Activitatea în cluburile și organizațiile sportive, munca activă a U.T.C. în toate organizațiile sportive cu caracter muncitoresc, pregătirea pentru centralizarea mișcării sportive muncitorești și crearea unei uniuni sportive muncitorești independente, de clasă".

Victoria insurecției naționale de la 23 August 1944 și răsturnarea dictaturii militaro-fasciste, organizată și condusă de Partidul Comunist Român, a deschis țării noastre calea unor profunde prefaceri revoluționare, calea construcției socialiste.

Înființarea în anul 1945 a Organizației Sportului Popular, cu sarcina de a mobiliza masele la lupta pentru democratizarea sportului, prin curățarea sa de elementele fascisto-reacționare, a deschis calea spre o mișcare sportivă de tip nou. Se făceau astfel primii pași pe drumul unei mișcări sportive de masă, concretizați prin angrenarea a tot mai mulți tineri și oameni ai muncii în mari întreceri sportive, cum au fost „Cupa Unității Tineretului" — 1948, „Cupa Tineretului Muncitor" — 1949, crosuri populare, concursuri de șah ș. a.

Pe măsură ce se dezvolta revoluția, etapă de etapă, partidul nostru — aplicînd în mod creator învățătura marxist-leninistă la situația concretă din țara noastră — a adoptat și în crearea și dezvoltarea mișcării sportive formele organizatorice adecvate.

La 26 iunie 1949, printr-o hotărîre a conducerii partidului, a fost creat Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri, care a dus la obținerea unor noi realizări în dezvoltarea mișcării de educație fizică și sport în perioada care a urmat. Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, consiliile populare au asigurat, cu sprijinul activ al sindicatelor și organizațiilor U.T.C., dezvoltarea plani-

ficată a bazei materiale a activității sportive, creșterea numărului cadrelor de specialitate. S-au creat astfel condițiile pentru sporirea rîndurilor practicanților educației fizice și sportului, de la orașe și sate.

Dacă înființarea O.S.P. răspundea sarcinilor primei etape a revoluției — etapa desăvîrșirii revoluției burghezo-democratice, hotărîrea din iunie 1949 răspundea — în domeniul la care ne referim — cerințelor celei de a doua etape — etapa revoluției socialiste.

Paralel cu dezvoltarea educației fizice, se înregistrează — în condițiile create — succese importante în afirmarea sportului românesc pe arena mondială. Titluri europene și olimpice vin să consolideze și pe plan sportiv prestigiul internațional al patriei noastre.

Impetuoasa dezvoltare economică a țării, creșterea continuă a nivelului de trai al oamenilor muncii, ca și celelalte măsuri întreprinse de partid în domeniul sănătății, au dus, firesc, și la sporirea condițiilor pentru dezvoltarea pe baze de masă a educației fizice și sportului, menite să contribuie eficient la întărirea sănătății, la sporirea capacității de muncă și la educarea comunistă a maselor, îndeosebi a tineretului.

Înființarea — în 1957 — a Uniunii de Cultură Fizică și Sport și, în 1967, a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport au constituit, în continuare, măsuri importante de perfecționare a cadrului organizatoric, de dezvoltare a educației fizice și sportului care, pe baza sprijinului material mereu sporit acordat de partid și guvern, a dus la obținerea de noi realizări de seamă.

Fără pretenția de a analiza amănunțit dezvoltarea mișcării sportive în perspectiva istoriei celor 25 de ani, ne vom opri asupra acestui moment din anul 1967, întrucît — după părerea noastră — este vorba nu numai de o etapă în care ne aflăm și acționăm, dar realmente o considerăm de o covîrșitoare importanță. Indicațiile prețioase date de conducerea partidului și statului, în urma unei profunde analize științifice, a stadiului de dezvoltare a educației fizice și sportului la noi au stat la baza Rezoluției Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1967 și, pentru prima dată în țara noastră, într-un act normativ de cea mai înaltă investitură, Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, adoptată de Marea Adunare Națională în luna decembrie a aceluiași an. Subliniind deosebitul rol social al educației fizice și sportului, Legea le definește ca activități de interes național, care se bucură de sprijinul statului. Avînd în vedere necesitatea unei mai substanțiale răspîndiri a acestei activități cu largi efecte în dezvoltarea fizică și intelectuală a poporului, a tinerelor generații îndeosebi, sînt investite cu atribuții și sarcini — pe lîngă C.N.E.F.S. — organizații de masă și instituții centrale cu mari posibilități organizatorice și materiale, capabile să ducă la îndeplinire sarcinile trasate de partid în acest domeniu. Sindicatele, Uniunea Tineretului Comunist, Consiliul Național al Pionierilor, Ministerul Învățămîntului, M.F.A., M.A.I., Ministerul Sănătății, U.N.C.A.P., Comitetul pentru Problemele Administrației Locale, organele locale ale administrației de stat, O.N.T. și altele acționează împreună cu C.N.E.F.S., pe un front larg. În condițiile efortului susținut pentru dezvoltarea în continuare a economiei naționale, în bugetul de stat sînt alocate anual importante sume, dintre care numai în anul 1969 peste 140 de milioane, pentru progresul sportului de masă și de performanță. Acestor fonduri li se adaugă alocațiile din bugetele organizațiilor și organelor obștești și de stat investite cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului. În numai doi ani se înregistrează un evident impuls în aceste activități, tocmai datorită eforturilor conjugate și bazei materiale substanțial sporite.

Este, desigur, prematur să se considere, cu toate succesele obținute, că totul decurge conform cerințelor. Conducerea partidului și statului a atras atenția forurilor de răspundere asupra necesității de a se acționa mai energic, îndeosebi în dezvoltarea activității de masă, pentru ca, pe baza experienței existente, planurile întocmite să prindă viață, astfel ca tot mai mulți oameni ai muncii de la orașe și sate să practice educația fizică și sportul, în special formele cele mai larg accesibile și cu o mare eficiență asupra menținerii și întăririi sănătății, sporirii capacității de muncă.

Ceea ce este esențial însă, este preocuparea mult mai mare, manifestată în toate direcțiile și îndeosebi în rîndurile tineretului școlar și universitar, pentru răspîndirea educației fizice și sportului.

Urmînd indicațiile partidului și acționînd în spiritul Legii din 1967, C.N.E.F.S. și ceilalți factori de răspundere vor lua măsuri pentru mărirea eficienței exercițiilor fizice și vor consolida neîncetat succesele dobîndite de sportivii români în marile întreceri internaționale.

Cu trecerea anilor, formele de angrenare, în special a tineretului, în practicarea exercițiilor fizice se diversifică, în funcție de condițiile materiale, de preferințele și

posibilitățile acestora. Astfel, se ajunge ca astăzi zeci și sute de mii de tineri și oameni ai muncii să iasă pe terenuri, să înoate, să practice diferite jocuri sportive, să cutreiere munții și cărările patriei.

Privind tabloul de astăzi al educației fizice și sportului școlar și universitar se vede grija partidului și guvernului pentru creșterea unei generații de tineri bine dezvoltați fizic, plini de voință, capabili să contribuie la construirea socialismului și comunismului în patria noastră. Procesul de educație fizică și sport a căpătat un bogat conținut, cu o concepție nouă privind mijloacele și metodele folosite, cu un număr din ce în ce mai mare de profesori de specialitate care predau educația fizică nu numai la clasele mari, ci începînd chiar din clasa I. Un număr din ce în ce mai mare de elevi se inițiază în diferite ramuri de sport, pătrund tainele atletismului, înotului, gimnasticii, schiului, diferitelor jocuri sportive. Circa 30 000 de elevi își perfecționează măiestria sportivă în cele aproape 100 școli sportive și 16 licee cu program de educație fizică existente în țara noastră.

Aceeași ascensiune a avut-o și educația fizică studențească. Studenții din anul I au lecții de educație fizică în programa de studii, dublate de o bogată activitate de practicare a exercițiilor fizice, în timpul liber, în cămine, pe terenurile și în sălile de sport existente pe lîngă instituțiile de învățămînt superior. Sportul de performanță studențesc, organizat în cele 36 de cluburi sportive universitare, se afirmă din ce în ce mai mult în campionatele naționale și în întreceri internaționale, iar numărul studenților componenți ai loturilor reprezentative crește de la an la an.

Domeniul în care activitatea sportivă din România s-a afirmat cel mai mult în anii socialismului este cel al sportului de performanță. În acești ani, condițiile create au dat posibilitatea afirmării talentului și puterii de luptă a tineretului patriei noastre, ceea ce a făcut ca din ce în ce mai mult să se vorbească, pe toate meridianele globului, de sportul românesc. Activitatea tot mai rodnică desfășurată de asociațiile și cluburile sportive, de federații și celelalte organe sportive, munca perseverentă, cunoștințele din ce în ce mai profunde ale tehnicienilor noștri, mijloacele materiale și bazele sportive moderne puse la dispoziție, toate acestea au făcut ca drapelul României Socialiste să se înalțe de mai multe ori pe cel mai înalt catarg la Jocurile Olimpice, la campionatele mondiale și europene la care sportivii români au participat. Pe drept cuvînt se poate vorbi astăzi de România ca despre o putere sportivă de prim rang. Astfel, dacă în perioada dinaintea eliberării, România cucerise două medalii la Jocurile Olimpice — una de argint și una de bronz — în cele șase ediții postbelice la care au participat sportivii români au fost cîștigate 54 de medalii, dintre care 15 de aur, 15 de argint și 24 de bronz.

Dacă înainte de 23 August 1944 sportivii români n-au cucerit decît două titluri de campioni mondiali și patru de campioni europeni, în cei 25 de ani pe care îi aniversăm România a figurat de 54 de ori pe locul I în ierarhia mondială și de 52 de cea europeană. Tot mai mult se vorbește de școala românească de caiac-canoe, handbal, lupte, box, tir, scrimă, volei, ș.a., iar tot mai mulți antrenori români sînt solicitați să susțină lecții și conferințe în diferite țări, să pregătească echipe naționale străine. Toate acestea demonstrează avîntul crescînd al sportului românesc, talentul și posibilitățile poporului român, ale tineretului nostru.

Desigur, fiecare pas cîștigat pe acest drum este rezultatul avîntului și abnegației cu care s-au pregătit sportivii, introducerii în procesul de antrenament a celor mai noi mijloace și metode de pregătire, izvorîte din bogata experiență a tehnicienilor noștri și din ultimele cuceriri ale științei și tehnicii, condițiilor optime de pregătire.

Organizarea, conducerea și îndrumarea educației fizice și sportului, sub multiplele lor aspecte, implică existența unor cadre cu pregătire de specialitate — profesori de educație fizică, antrenori, medici, instructori, arbitri, organizatori etc.

Datorită unor eforturi deosebite depuse, atît pe linia Ministerului Învățămîntului, cît și a conducerii mișcării sportive, s-a reușit ca și această problemă să primească în bună măsură o rezolvare corespunzătoare diferitelor etape de dezvoltare parcurse. Desigur că într-un domeniu în care se cer 3—4 ani de zile pentru pregătirea unui cadru cu calificare superioară, umplerea golului moștenit și satisfacerea noilor cerințe create de impetuoasa pătrundere a activității sportive în rîndurile maselor de copii, tineri și vîrstnici era greu să se țină pasul cu cerințele mereu crescînde ale practicii de zi cu zi. Acest fapt a determinat luarea unor măsuri organizatorice speciale, într-un domeniu unde nu avem decît foarte puțină experiență și tradiție. Făcînd o trecere în revistă a principalelor forme prin care s-a căutat soluționarea problemei cadrelor desprindem următoarele :

În momentul Reformei Învățămîntului din 1948, în țara noastră există o singură instituție oficială de pregătire a cadrelor de educație fizică și anume Academia Națională de Educație Fizică. Aceasta pregătise într-un sfert de veac circa 600 de profesori de educație fizică, cu un profil axat îndeosebi pe gimnastica suedeză, completată cu anumite cunoștințe de schi și înot. Baza materială a A.N.E.F. era destul de precară, iar capacitatea de cuprindere se limita la vreo 200 de studenți (50 pe an). O dată cu introducerea actualului sistem de educație fizică și cu dezvoltarea pe noi baze a activității sportive, s-a simțit nevoia găsirii unor noi forme de pregătire a cadrelor și, ca urmare, în 1948 au luat ființă școlile medii tehnice de educație fizică din București, Timișoara, Craiova, Tg. Mureș, Brașov și Galați, care au funcționat pînă în 1956, pregătind profesori de educație fizică cu calificare medie, îndeosebi pentru clasele V—VIII.

În 1959 a fost reorganizat Institutul de educație fizică, lărgindu-se profilul de pregătire și posibilitățile de cuprindere. În prezent, I.E.F.S. pregătește la cursul de zi circa 200 de absolvenți anual, la care se adaugă cei pregătiți la cursul fără frecvență. Între 1944 — 1969, I.E.F.S. a pregătit peste 2 500 de absolvenți. Începînd din anul 1948 s-a introdus specializarea, astfel încît fiecare absolvent, pe lîngă pregătirea generală, primește o pregătire mai aprofundată într-o ramură de sport, fiind calificat și ca antrenor.

În anul 1959 au luat ființă primele facultăți de educație fizică de pe lîngă institutele pedagogice din București, Iași, Timișoara și Cluj, cărora li s-au adăugat ulterior cele din Oradea, Bacău și, începînd din acest an, cele din Galați și Tg. Mureș. Aceste facultăți în care sînt pregătiți profesori de educație fizică pentru școlile generale au fost absolvite pînă în prezent de aproximativ 2 000 de cadre care au acoperit în bună măsură catedrele de educație fizică create prin continua dezvoltare a învățămîntului general.

În scopul pregătirii antrenorilor pe ramură de sport s-a trecut de la forma inițială care consta din organizarea unor cursuri de calificare cu o durată de cîteva zile, urmate de foști sportivi fruntași, la cursuri cu durată mai îndelungată (1—2 ani) sau pe calea I.E.F.S. sau facultăților de educație fizică.

Pentru celelalte cadre tehnice se organizează diferite cursuri la nivelul organelor teritoriale. Astfel, s-au pregătit peste 100 000 de instructori, arbitri, organizatori etc.

În mod similar s-a procedat și cu pregătirea medicilor sportivi, al căror aport în pregătirea de înaltă performanță crește substanțial.

Fără îndoială că dezvoltarea activității de educație fizică și sport în rîndul maselor a necesitat — pe lîngă pregătirea unui număr mare de cadre tehnice de specialitate — și asigurarea unei baze materiale corespunzătoare, pe care să-și desfășoare activitatea atît sportivii de performanță, cît și masele largi de copii, tineri și vîrstnici care pratică exercițiile fizice în scop igienic și recreativ.

Datorită sprijinului permanent pe care activitatea de educație fizică și sport din țara noastră l-a primit din partea conducerii de partid și de stat, a fost posibil ca în acești 25 de ani să se creeze o bază materială care asigură în bună măsură cerințele mișcării sportive de masă și de performanță. Cîteva exemple sînt edificatoare pentru a desprinde cît de însemnate au fost eforturile făcute în acest domeniu. Pe lîngă zecile de mii de terenuri de fotbal, volei, handbal și baschet existente astăzi în orașe și comune, în ultimele două decenii au fost construite numeroase baze sportive moderne capabile să găzduiască întreceri de amploare internațională: Stadionul Republicii, complexele sportive „23 August", Dinamo, Tineretului, Floreasca — din Capitală, complexele pentru sporturi nautice de la Snagov, complexul pentru sporturi de iarnă de la Poiana Brașov, baza de altitudine de la Piatra Arsă, modernele stadioane din Ploiești, Constanța, Craiova, Cluj, Iași, Bacău, Pitești, Baia-Mare ș.a., fiecare din ele fiind mult mai încăpător și mai bine dotat cu instalații și utilaje decît cel mai mare stadion existent în România antebelică. De la nici un bazin acoperit s-a ajuns să avem azi asemenea bazine în București, Cluj, Reșița, Ploiești, Oradea, Galați, săli speciale de gimnastică în orașele Gheorghe Gheorghiu-Dej, București, Reșița, Constanța etc., săli speciale de box și de lupte, săli de atletism, scrimă și de jocuri sportive, pîrtii de schi cu schilifturi, teleferice și chiar instalații de iluminare, 3 patinoare artificiale etc.

Industria noastră produce în prezent toată gama de articole, de articole și materiale și echipament sportiv, necesare pentru activitatea de masă, și în bună măsură pentru cea de performanță: mingi, ambarcațiuni, schi, aparate de gimnastică etc. etc.

Din această succintă trecere în revistă a principalelor etape și realizări ale activității de educație fizică și sport din țara noastră în cei 25 de ani de la Eliberare, se desprinde cu claritate drumul ascendent și dezvoltarea continuă înregistrate atît sub aspectul cuprinderii maselor și al afirmării pe plan internațional, cît și din punct de

vedere al permanentei îmbunătățiri a structurii organizatorice, a bazei materiale, ca și a cristalizării unei concepții proprii.

Noi și mărețe perspective deschid în fața poporului nostru, a patriei noastre socialiste hotărîrile celui de-al X-lea Congres al Partidului Comunist Român

Exprimîndu-și adeziunea totală și încrederea nețărmurită față de politica internă și externă a partidului, sportivii, întregul activ al mișcării sportive, s-au angajat ca la locurile de muncă, de învățătură și pe terenurile de sport să îndeplinească cu cinste sarcinile ce le revin, să dezvolte la nivelul noilor cerințe activitatea de educație fizică și sport, contribuind astfel la întărirea și înflorirea necontenită a scumpei noastre patrii, Republica Socialistă România.

NICOLAE ROTARU

Maestru al sportului — Clubul sportiv Steaua

ASPECTE ALE PREGĂTIRII TACTICE ŞI PSIHOLOGICE A TRĂGĂTORILOR

Pentru realizarea unor performanţe valoroase nu mai este suficient numai antrenamentul obişnuit, ci este nevoie şi de alte elemente care vin să completeze această pregătire.

Alături de pregătirea tehnică şi fizică, începe să-şi facă tot mai mult loc pregătirea tactică şi psihologică, factori deosebit de importanţi, uneori chiar hotărîtori în obţinerea unei victorii sau a unor rezultate foarte bune. Este ştiut faptul că între doi adversari de valoare egală ca pregătire tehnică şi fizică, va cîştiga cel care va aplica cea mai bună tactică şi va avea o mai bună pregătire psihologică.

Prin pregătire tactică înţelegem folosirea celor mai eficace procedec tehnice (poziţia pe stand faţă de ţintă, luarea liniei de ochire, declanşarea etc.) şi a cunoştinţelor teoretice, în funcţie de condiţiile de concurs, în scopul de a obţine un rezultat cît mai bun. Pregătirea tactică se referă, în general, la preîntîmpinarea anumitor greutăţi ce apar în timpul efectuării antrenamentului sau concursului. Prin aceasta sînt evitate sau uşurate situaţiile grele care se ivesc, într-un timp

Educaţie fizică şi sport nr. 8/1969, pag. 7

relativ scurt. O bună pregătire tactică presupune o prevedere anticipată a situațiilor de concurs și rezolvarea lor într-un mod cît mai favorabil. În acest mod, sportivul poate face față cu succes oricărei situații dificile fără pierdere de timp, de așa manieră încît performanța prevăzută în planul individual de pregătire să nu sufere modificări. O necesitate permanentă este punerea trăgătorului în multiple situații grele în cadrul antrenamentelor, pentru a se obișnui să-și rezolve singur problemele tactice ivite în concurs. Acest lucru este foarte necesar întrucît nu întotdeauna antrenorul poate asigura asistența la toți trăgătorii de pe linia de tragere, deoarece trăgătorii pot fi plasați la distanțe mari între ei. În acest caz, sportivii sînt puși în situația de a hotărî singuri în rezolvarea problemelor tactice care apar pe parcursul probei.

În nenumărate rînduri s-a dovedit că acest factor al antrenamentului este nu numai necesar, ci chiar indispensabil, atît sportivului de performanță, cît și începătorului. Trăgătorul cu o pregătire tactică temeinică poate obține rezultate superioare în condiții normale de concurs. Sînt numeroase exemple în care victoriile au fost realizate pe baza pregătirii tactice, deși adversarii erau superiori din punct de vedere al performanței. Pregătirea tactică reprezintă de fapt aspectul pregătirii intelectuale a trăgătorului și constă în acumularea unui bagaj de cunoștințe teoretice și tactice care vor fi folosite în situațiile ce apar în concursuri sau antrenamente, cu un maximum de randament, dar în același timp, cu o cheltuială de energie redusă. Cunoștințele tactice ale trăgătorului sînt strîns legate de experiența dobîndită pe parcursul activității sale sportive.

Schimbul de păreri între trăgători și antrenori duce la analizarea aprofundată a ideilor și părerilor celor doi factori, astfel putîndu-se îmbunătăți cunoștințele trăgătorului în domeniul tacticii. Dar pregătirea tactică și aplicarea în concurs a celei mai potrivite tactici nu asigură succesul în concursuri dacă trăgătorul respectiv nu deține un anumit nivel de cunoștințe tehnice, rezistență fizică specifică și în mod deosebit calități psihologice. Fără aceste atribute, pregătirea tactică nu poate fi valorificată în mod corespunzător în vederea obținerii unor rezultate de valoare.

Această componentă a antrenamentului sportiv se efectuează în condițiile colaborării nemijlocite între antrenori și trăgători, pe baza unui plan bine conceput. Pregătirea tactică se realizează în orele rezervate pregătirii teoretice, în așa fel încît în momentul punerii în practică a învățămintelor desprinse să se realizeze rezultate bune. În această direcție se solicită un aport substanțial din partea trăgătorilor și conștiinciozitate în acțiunile întreprinse. Este necesară, de asemenea, o deosebită exigență cu ei înșiși. Afirmăm aceasta, deoarece în nenumărate rînduri, după terminarea concursului sînt auziți mulți trăgători spunînd că au uitat să procedeze corect într-un caz sau altul, din diferite motive. De obicei, pe parcursul probei sau după terminarea ei, sportivii își dau seama de greșelile făcute. Pentru ca pregătirea tactică să dea rezultatele scontate, antrenamentul trebuie să fie privit ca repetarea unor concursuri (în cazul probelor de control) în care sînt aplicate cunoștințele dobîndite, rezolvînd după caz probleme de ordin tehnic, tactic, psihologic, organizatoric etc. Dintre principalele aspecte tactice ne reținem atenția următoarele :

— adaptarea la condiții atmosferice diferite (vînt, ploaie, frig, caniculă, luminozitate diferită etc.) ;

— dozarea efortului în raport cu durata timpului de tragere ;

— utilizarea rațională a focurilor de reglaj ;

— dezvoltarea gîndirii tactice, care prezintă o mare importanță ;

— odihna înainte de concurs, în timpul desfășurării probelor și după concurs;

— alimentația în timpul probelor de durată ;

— alegerea seriei de tragere, în funcție de calitățile psihologice ;

— cunoașterea rezultatelor tehnice ale adversarilor și a rezultatelor proprii ;

— utilizarea rațională a materialului tehnic în raport cu condițiile de concurs ;

— orientarea într-un poligon necunoscut ;

— efectuarea antrenamentelor principale și a probelor de control în condiții similare cu concursul sau în condiții îngreuiate.

De obicei, înaintea fiecărui concurs, antrenorul studiază din timp locul de desfășurare a concursului și regulamentul acestuia, punînd trăgătorii în temă cu sarcinile ce le revin în pregătirea individuală pînă la concursul respectiv.

Cu cîteva zile înaintea concursului sportivii trebuie să fie informați asupra condițiilor atmosferice (vînt, luminozitate, frig etc.).

Trăgătorul va avea grijă să-şi pregătească din timp armamentul cu accesoriile necesare tragerii. De asemenea, este bine ca fiecare trăgător să deţină un tabel cu accesoriile armei, după care să le verifice pentru a nu uita vreunul dintre ele (lucru ce se întîmplă destul de des şi la trăgătorii fruntaşi). Verificarea accesoriilor armei este necesară şi înaintea deplasării de la un poligon la altul.

Dintre sarcinile mai importante ale pregătirii tactice înaintea începerii concursului se va ţine seama de următoarele :

a) se va verifica echipamentul, armamentul, aparatele de ochire şi stabilitatea lor pe armă, precum şi modul lor de funcţionare ;

b) verificarea panoului din şanţ privind mînuirea lui în timp şi viteza de schimbare a ţintei care este condiţionată de numărul de mînuitori (în acest fel trăgătorii îşi vor putea alege ritmul optim de tragere în concordanţă cu condiţiile existente) ;

c) tragerea va începe numai în momentul stabilirii celei mai favorabile poziţii şi a stabilităţii armei (aceasta se obţine după ce s-a efectuat încălzirea organismului în poziţia specifică de tragere cu cel puţin 10 minute înainte de începerea probei) ;

d) luneta să fie aranjată de aşa natură încît trăgătorul să evite mişcările care eventual l-ar putea stînjeni în timpul cînd îşi verifică rezultatul ;

e) trăgătorii îşi vor stabili dinainte pauzele dintre decade pe toată durata concursului şi le va folosi conform planului stabilit ;

f) durata concursului fiind de cîteva ore şi condiţiile atmosferice se pot schimba de cîteva ori, departajarea concurenţilor se va face în funcţie de pregătirea lor în condiţii atmosferice diferite. În aceste cazuri, un trăgător experimentat va şti să reacţioneze prompt la toate schimbările intervenite (rafale de vînt, luminozitate etc.), aplicînd practic cunoştinţele tactice însuşite. Se recomandă ca fiecare trăgător să posede cîteva cătări (circulare sau drepte, în funcţie de cea pe care o foloseşte) de diferite mărimi în raport cu creşterea sau scăderea luminozităţii. De asemenea, în funcţie de situaţie se recomandă folosirea unui filtru pentru a se asigura ochirea în bune condiţii ;

g) pe timp de vînt (cu sau fără rafale) este indicat să se urmărească pe cît posibil steguleţul indicator de intensitate şi direcţie a vîntului ;

h) ochirea îndelungată pe vînt continuu oboseşte organismul şi poziţia devine instabilă. De aceea este necesar ca în astfel de cazuri tragerea să se facă într-un ritm mai rapid, cu pauze între focuri. Deci, arma va fi ţinută în braţe cît mai puţin posibil ;

i) la poziţiile „culcat" şi „genunchi" odihna după 2—3 focuri este indispensabilă. În acest timp, cotul mîinii care susţine arma în curea trebuie menţinut în acelaşi loc pe toată durata tragerii. Verificarea poziţiei trebuie să fie făcută în permanenţă deoarece braţul (cotul) care menţine arma are tendinţa de a părăsi locul iniţial, alunecînd în faţă şi puţin lateral din cauza epolării şi dezepolării armei.

Înainte de concurs trăgătorul îşi va consulta caietul de antrenamente spre a nu omite nici una dintre aceste probleme esenţiale. Dacă insistăm asupra acestui punct o facem deoarece nu o dată trăgătorii au fost puşi în situaţia de a se prezenta în competiţii neavînd posibilitatea de a cunoaşte şi a se acomoda cu poligonul şi particularităţile lui pînă în ziua desfăşurării concursului. În cazul nesocotirii acestor cerinţe, şansele de a obţine rezultatul care să oglindească pregătirile şi eforturile depuse în cadrul antrenamentelor sînt minimalizate.

Alături de ceilalţi factori ai antrenamentului cel psihologic se încadrează în ansamblul general, contribuind la educarea voinţei şi ridicarea moralului sportivilor. El este unul dintre principalii factori care favorizează obţinerea rezultatelor pe măsura capacităţii şi a valorii fiecărui sportiv. În studiile cercetătorilor ştiinţifici din domeniul educaţiei fizice şi sportului se acordă o deosebită importanţă pregătirii psihologice a sportivilor, fiind scos în evidenţă rolul deosebit pe care îl deţine acest capitol în obţinerea marilor performanţe.

Importanţa factorului psihologic în pregătirea trăgătorului a dus la includerea lui în planul de pregătire alături de ceilalţi factori ai antrenamentului. Pregătirea psihologică cuprinde un ansamblu de măsuri care urmăreşte să dezvolte aceste laturi ale psihicului sportivului, solicitate de activitatea sportivă, în scopul obţinerii unor rezultate tot mai bune în concursuri. Această pregătire se realizează în procesul de antrenament sub îndrumarea directă a antrenorului şi prin munca individuală a sportivilor. Succesul într-un concurs depinde în mare

măsură de felul de gîndire a trăgătorului, stăpînirea emoției, concentrarea atenției; învingerea neîncrederii în forțele proprii, răbdare și perseverență.

Pregătirea psihologică ocupă un loc important în antrenamentul sportivilor, fără de care nu poate fi concepută o metodică de antrenament. La trăgători însă ea deține un rol deosebit de important, pentru că dezvoltă calitățile moral-volitive, factor esențial în creșterea performanțelor.

Principalele sarcini ale acestui factor al antrenamentului trăgătorului sînt:

— dezvoltarea gîndirii tactice (analizarea acțiunilor și a rezultatelor în timpul tragerii);

— exigență în respectarea programului de antrenament;

— dezvoltarea încrederii în forțele proprii;

— educarea calităților de voință pentru învingerea greutăților specifice;

— dezvoltarea atenției;

— dezvoltarea priceperii de a se autocontrola;

— formarea capacității de a învinge emoțiile;

— dezvoltarea spiritului autocritic;

— formarea capacității de analiză și apreciere independentă a situațiilor;

— formarea simțului de răspundere față de rezultatele realizate în concursuri;

— combaterea demobilizării prin muncă susținută pînă la ultimul foc.

Această pregătire are rolul de a elimina neîncrederea în posibilitățile proprii, diminuînd supraîncordarea nervoasă care îi domină pe trăgători pe întreg parcursul probei. De asemenea, este foarte importantă pentru combaterea stărilor negative ce își fac apariția în apropierea marilor concursuri, manifestîndu-se sub diferite forme (nervozitate excesivă, apatie, dereglări ale aparatului digestiv, emoții puternice etc.). De obicei, în antrenamente se realizează cifre superioare celor din concursuri. Aceasta datorită faptului că trăgătorii nu-și pot învinge teama de a realiza și în concursuri cifrele realizate în antrenamente. Aceste fenomene sînt caracterizate prin instalarea stării predominante de inhibiție și ele depind în mare măsură de tipul de sistem nervos al trăgătorului. Aici intervine rolul antrenorului în cunoașterea temperamentului trăgătorului și a manifestărilor lui sub toate aspectele. Pentru aceasta, este necesar ca trăgătorul respectiv să fie foarte sincer față de antrenor, între cei doi factori să existe o legătură sufletească. În acest fel, antrenorul își poate exercita influența pozitivă asupra elevului numai în calitatea sa de pedagog. Cunoașterea perfectă a sportivilor este foarte necesară pentru antrenor. S-a constatat deseori că aceeași metodă aplicată la mai mulți trăgători dă rezultate diferite, acestea fiind în funcție de particularitățile individuale ale fiecăruia. Specificul tirului fiind axat pe exerciții fizice statice de lungă durată, dar în care efortul de natură nervoasă este menținut la un nivel ridicat, problema refacerii sistemului nervos este una din cerințele principale, de care depinde, în mare măsură, activitatea și performanțele viitoare ale trăgătorului. De aceea este necesar să se asigure un echilibru perfect între perioadele de solicitare maximă a sistemului nervos și cele de refacere.

Asist. univ. VALERIU GOGÂLTAN
I. E. F. S.

PROBLEME DE TACTICĂ INDIVIDUALĂ ÎN ATAC ÎN JOCUL DE HANDBAL

Urmărind la antrenamente pe jucătorii și jucătoarele echipelor fruntașe de handbal constatăm cu satisfacție că nivelul pregătirii tehnice a acestora este în progres. Se observă o mare varietate de execuții în pasarea mingii și în aruncările la poartă, ceea ce satisface exigența jocului modern. În jocuri însă, conținutul tehnicii se îngustează nepermis de mult, fiecare handbalist sau handbalistă (chiar și cei fruntași) limitîndu-se la un număr redus de procedee de pasare și la unul sau cel mult două dintre procedeele de aruncare la poartă (în majoritatea cazurilor cele mai simple, deci mai puțin eficiente). Acest decalaj mare dintre posibilitățile tehnice demonstrate la antrenamente și cele folosite în jocuri este generat de o serie de factori dintre care evidențiem pe cel care ni se pare a fi unul dintre cei mai importanți. Este vorba despre nivelul scăzut de cunoștințe și deprinderi de tactică individuală la care se prezintă jucătorii și jucătoarele noastre. Acest factor are implicații profunde și în tactica de ansamblu a atacului unei echipe. După cum se știe, mijloacele tacticii colective reprezintă îmbinarea premeditată și bine sincronizată a două sau mai multe acțiuni tactice individuale. Ele sînt cu atît mai eficiente, cu cît cunoștințele și deprinderile de tactică individuală sînt mai multe și mai temeinic însușite.

Din aceste motive, încercăm să facem o incursiune în problemele tacticii individuale, capitol mai puțin abordat teoretic și mai puțin „frămîntat" în procesul de instruire.

Fără a avea pretenția că epuizăm capitolul tacticii individuale, încercăm să selecționăm cîteva dintre cele mai importante probleme de conținut și anume :

1. folosirea procedeelor tehnice în scop tactic ;
2. alegerea celui mai indicat procedeu ;
3. așezarea pe teren ;
4. momentul intrării în acțiune ;
5 comportarea față de adversar ;
6. direcția de atac.

1. Folosirea procedeelor tehnice în scop tactic

Orice execuție tehnică — de mare virtuozitate chiar — poate deveni ineficientă dacă nu este făcută în scop tactic precis. Problema trebuie privită diferențiat întrucît fiecărui procedeu tehnic îi corespund cerințe tactice specifice. Să luăm două exemple :

a) *Aruncarea la poartă prin evitare.* Dacă pregătirea pentru aruncare este specifică procedeului (în timpul elanului trunchiul se îndoaie spre stînga, iar brațul se așază de la început pe direcția pe care mingea va fi expediată spre poartă), aruncarea nu mai este eficace datorită intervenției apărătorului, prin acțiunea de blocare a mingii. Este necesar deci, ca faza de pregătire a aruncării să corespundă unui alt procedeu (de preferință total diferit), în cazul nostru să corespundă aruncării pe lîngă șold sau pe lîngă genunchi.

b) *Pasa specială, de angajare, din pronație.* Execuția trebuie precedată de o fentă (de aruncare sau de o pasă în altă direcție). Cu cît fenta ce o precede este mai „convingătoare", cu atît eficiența pasei respective va crește.

2. Alegerea celui mai indicat procedeu tehnic

Presupunînd că sportivii și-au însușit și perfecționat o gamă variată de execuții tehnice, se impune formarea și educarea capacității de selecționare în timp util a celui mai adecvat procedeu pentru situația respectivă. Selecționarea trebuie

făcută cu promptitudine, după o informare prealabilă precisă. Dintre sursele acestei informări enumerăm pe acelea ce ni se par mai importante :

— poziția coechipierilor din imediata apropiere ;
— prevederea intențiilor coechipierilor cu care urmează să colaboreze ;
— poziția adversarului direct și a adversarilor învecinați ;
— anticiparea acțiunilor pe care adversarul direct și cei învecinați intenționează să le execute ;
— particularitățile de apărare ale adversarilor din zona unde acționează. De la un anumit nivel în sus, este necesar ca jucătorii să cunoască particularitățile jocului de apărare al adversarilor pe partea cărora acționează, iar alegerea procedeelor tehnice să fie făcută în dependență și de acest factor. De pildă, pe lîngă apărătorii înalți, cu o poziție fundamentală înaltă, cu viteză de reacție scăzută, aruncarea la poartă pe lîngă genunchi este de preferat altor procedee. În alegerea procedeului este necesară o atenție distributivă dezvoltată, îndreptată simultan asupra tuturor factorilor amintiți mai sus. Capacitatea de selecționare se formează și se dezvoltă în procesul instruirii prin mijloace adecvate, în condiții analoge jocului.

3. **Așezarea optimă pe teren**

Aceasta este de asemenea o problemă de tactică individuală deosebit de importantă, care contribuie substanțial la agresivitatea și eficacitatea atacului. Este cunoscut faptul că așezarea jucătorilor pe teren este determinată de sistemul de atac folosit. Nu intrăm în amănunte legate de această chestiune. Precizăm însă că așezarea jucătorilor pe teren — în cadrul aceluiași sistem — trebuie să sufere modificări, să se adapteze la principalele caracteristici de funcționare a sistemului defensiv advers. Astfel, distanța față de apărători și spațiul dintre jucătorii atacanți aflați pe posturi învecinate va suferi modificări (adaptări) în funcție de gradul de mobilitate a adversarilor, de agresivitatea jocului lor, de jocul la intercepție ai acestora etc.

Prin așezarea jucătorilor pe teren nu trebuie să înțelegem numai locurile pe care le ocupă jucătorii în faza de începere a unui atac colectiv, ci mai cu seamă locul pe care trebuie să-l ocupe fiecare jucător în faza de început a fiecărei acțiuni personale, pe parcursul întregului atac.

Așezarea pe teren diferă de la un post la altul, lucru de asemenea cunoscut. Ceea ce ni se pare foarte important este faptul că pe același post așezarea diferă de la un jucător la altul, în funcție de particularitățile acestora (de dezvoltare fizică, de pregătire fizică, de pregătire tehnică și tactică, de sarcinile speciale ce li se pot trasa în jocul respectiv etc.).

Un jucător din linia aruncătorilor de la distanță (linia de 9 metri), cu mare viteză de execuție, bun tehnician și care colaborează prin acțiuni subtile cu jucătorii de semicerc, se va așeza la o distanță mai mică față de adversar decît un jucător cu gabarit mare, mai lent, dar cu o mare forță de aruncare la poartă. Și între jucătorii cu oarecare asemănare din aceste puncte de vedere sînt deosebiri, de alt ordin însă. Pentru fiecare jucător sînt poziții mai „convenabile“ de unde pot valorifica cu mai multă ușurință și eficacitate întreaga gamă de execuții tehnice și acțiuni tactice specifice postului respectiv. De aceea, este necesar ca antrenorul să analizeze cu multă atenție toate particularitățile jucătorilor și să stabilească cu exactitate așezarea optimă, pentru fiecare în parte. Deprinderea de așezare corectă pe teren trebuie formată temeinic, perfecționată permanent, pentru ca jucătorul să fie capabil s-o adapteze cel mai bine la condițiile mereu schimbătoare, de la un adversar la altul, de la un joc la altul.

4. **Momentul intrării în acțiune**

Aceasta reprezintă — după părerea noastră — una dintre cele mai importante probleme de tactică individuală. Alegerea judicioasă, promptă și exactă a momentului de începere a acțiunii individuale determină reușita acesteia, care la rîndul ei condiționează eficiența combinației colective. Firesc, fiecărei acțiuni individuale îi corespunde un moment optim de începere care variază și el în condițiile jocului, mereu altele. Este aproape imposibil să stabilim, teoretic, pentru fiecare acțiune individuală cînd trebuie începută. Acest lucru este necesar să fie făcut de jucători, ajutați, corectați și verificați în permanență de antrenori în procesul de pregătire. În cele ce urmează vom încerca să dăm unele indicații generale, orientative, la cîteva acțiuni pe care le considerăm caracteristice diferitelor posturi din atac.

Jucătorii de semicerc

Pivoții. Pașii pivotului reprezintă o formă specifică de demarcaj a acestuia, eficientă în măsura în care începerea demarcajului este efectuată în cel mai potrivit moment. Ținînd seama de condițiile în care acționează (distanțe mici între apărători) intreaga execuție trebuie să se petreacă în cel mai scurt timp pentru a evita intervenția ulterioară a apărătorilor din apropiere. De aceea, recomandăm — în principiu — ca începerea acțiunii de demarcaj să coincidă cu declanșarea pasei speciale de angajare, în așa fel încît prinderea mingii de către pivot să se efectueze în plin elan spre poartă. Precizăm că pașii pivotului înseamnă în același timp și elanul pentru aruncarea specifică.

Datorită greșelilor de apărare, determinate sau nu de atac, se creează uneori goluri între apărătorii de pe semicerc, situații pe care trebuie să le sesizeze și prin care trebuie să pătrundă în primul rînd pivoții. De foarte multe ori nereușita acestor acțiuni se datorește faptului că apariția pivotului în asemenea spații nu se petrece în timpul util (prea devreme sau prea tîrziu), ceea ce presupune tot lipsă de discernămînt în alegerea momentului de pătrundere. Recomandăm ca infiltrarea pivotului să se facă numai cînd s-a asigurat că i se poate pasa. Această acțiune este necesar să corespundă începerii executării pasei de către coechipier, cel care a sesizat intenția pivotului.

Efectuarea blocajelor la semicerc, pentru a înlesni pătrunderea altor coechipieri sau aruncările de la distanță sînt de asemenea acțiuni caracteristice în jocul pivotului. Momentul începerii blocajului trebuie bine sincronizat cu acțiunea coechipierului cu care colaborează pentru a nu permite apărătorilor să execute „alunecări" sau „schimburi de oameni". Aceeași sincronizare se impune și la executarea blocajelor și paravanelor, care presupun deplasarea apărătorului în afara semicercului. Pivotul trebuie să aprecieze distanța față de locul unde se va deplasa (pentru blocaj sau paravan) și în același timp să țină seama de distanța la care se află jucătorul de la 9 metri cu care colaborează, față de acest loc, știind că trebuie să jungă amîndoi în același timp.

În sfîrșit, ultima acțiune specifică jocului pivotului — de care ne ocupăm acum — este aceea de derutare și deplasare a apărătorului direct dintr-o zonă de semicerc pe unde se construiește o combinație între alți coechipieri sau din direcția de atac a jucătorului cu mingea. În această situație, plecarea lui se va face în momentul cînd combinația despre care am amintit este aproape de faza finală, punînd pe apărători în situația de a nu mai putea lua măsuri de prevedere. De asemenea, deplasarea se va face de o anumită manieră la care ne vom referi în capitolul „Comportarea față de adversar".

Extremele. Una dintre sarcinile principale ale extremelor este efectuarea contraatacului. În condițiile pregătirii fizice și tehnice corespunzătoare, momentul de pornire a acestuia poate condiționa reușita contraatacului. În afara indicațiilor existente în literatura de specialitate recomandăm ca plecarea extremelor pe contraatac să se facă **în momentul cînd mingea a părăsit mîna adversarului care aruncă la poartă, indiferent de rezultatul aruncării.** Ținînd seama de faptul că mingea ricoșată din bară sau respinsă de portar poate fi recuperată tot de adversari, alergarea pe primii 5—6 metri, deși în mare viteză, să se facă avînd privirea îndreptată spre propria poartă, pentru a cunoaște rezultatul aruncării. Dacă mingea este recuperată de adversari, se va opri brusc și cît mai repede își va relua locul în dispozitivul de apărare. Dacă mingea a revenit echipei proprii, extrema va continua alergarea pe contraatac, după regulile cunoscute.

Eficacitatea jucătorilor pe posturile de extreme, în atacul organizat, mărește considerabil randamentul întregului atac. Deseori, datorită acțiunilor tactice ofensive ale interilor, extremele se află într-o situație de demarcaj indirect pe care n-o fructifică pentru că nu-și aleg cel mai potrivit moment de avîntare spre poartă, pentru a primi mingea pe o poziție viitoare. Și în această situație momentul începerii acțiunii trebuie să coincidă tot cu declanșarea pasei de către inter. În cazul pătrunderilor prin spațiile libere de pe semicerc recomandările sînt asemănătoare cu cele făcute mai sus pentru pivoți.

Jucătorii liniei de 9 metri.

Acești jucători au, fără îndoială, o foarte mare gamă de acțiuni în jocul lor. În cele ce urmează ne vom referi doar la atacurile succesive, precum și la colabo-

rarea cu alți jucători în cadrul unor mijloace de bază ale tacticii colective. Atacurile succesive sînt lucruri simple, dar extrem de eficace, atunci cînd alegerea momentului începerii fiecărei acțiuni este judicios făcută. Se greșește mult datorită faptului că, de obicei, sînt executate la intervale de timp prea mari, pierzîndu-se de fiecare dată efectul celei anterioare. Trebuie să se succeadă foarte rapid ținînd seama de posibilitățile coechipierilor în ceea ce privește viteza de execuție a paselor. Referitor la participarea jucătorilor de la 9 metri în efectuarea mijloacelor tacticii colective, subliniem faptul că ei trebuie să fie capabili să contribuie efectiv și exact la sincronizarea fazelor finale, în special prin alegerea precisă a clipei cînd începe acțiunea, avînd în vedere distanța ce trebuie parcursă și viteza de deplasare, situații diferite și specifice fiecărei combinații și chiar fiecărui moment din timpul jocului.

În încheierea acestui capitol, facem precizarea că poziția fundamentală de atac este absolut necesară, ea favorizînd și starea de concentrare a atenției solicitată la alegerea momentului de începere a acțiunilor.

5. Comportarea față de adversar

Ca problemă de tactică individuală (nu de regulament), acest capitol se referă la jocul atacanților marcați din apropiere (jucătorii de semicerc, aruncătorii de la distanță marcați „om la om") cînd aceștia nu se află în posesia mingii. Comportarea față de adversarul direct favorizează și chiar determină reușita acțiunii tactice individuale ce o urmează. Ea constă în acțiuni menite să preîntîmpine anticipări din partea adversarului, să distragă complet atenția acestuia asupra adevăratelor intenții ale atacantului. Să luăm din nou de exemplu pivotul, el fiind supus totdeauna celui mai strict marcaj. Față de apărătorul direct, pivotul va avea o comportare diferențiată, în raport cu natura acțiunilor ce urmează să le execute. Dacă dorește să realizeze un demarcaj propriu, pentru a fi „angajat" și pentru a putea finaliza, este necesar ca pivotul să se apropie cît mai mult de adversar, să accepte total marcajul acestuia și să-i lase impresia că nu intenționează să participe la faza următoare. În momentul oportun el se va desprinde brusc și în viteză de adversar. Am spus mai înainte că sînt situații în care pivotul trebuie să-și deplaseze adversarul direct dintr-o anumită zonă de semicerc, în funcție de cerințele tactice ale momentului respectiv de atac. În acest caz, el trebuie să aibă o altă comportare față de adversar, prin care să-l convingă pe acesta că vrea să participe activ la fază, că se pregătește să primească mingea, determinîndu-l să-l urmeze în deplasarea lui cu marcaj strîns. Acțiunile pe care le-am denumit „comportarea față de adversar" fac parte din jocul fără minge și trebuie alese în strînsă concordanță cu acțiunea sau acțiunile tactice imediat următoare.

6. Direcția de atac

Această situație interesează, în principal, pe jucătorii din linia aruncătorilor de la distanță (linia de la 9 metri) în cadrul formelor de atac organizat (pozițional) și în „circulație". Direcția pe care jucătorul atacă poarta contribuie în foarte mare măsură la eficiența acțiunii personale și, implicit, a combinației în care se încadrează aceasta. Jucătorii trebuie deprinși să discearnă și să aleagă o direcție optimă de atac pentru fiecare situație de joc, după anumite criterii la care ne vom referi în continuare.

a) În orice moment al atacului există porțiuni rărite în dispozitivul apărării în care apărătorii se află la distanțe relativ mari. Aceste „culoare" constituie un prim criteriu pentru alegerea direcției de atac.

b) În același timp, trebuie să urmărească poziția coechipierilor aflați la semicerc, contribuind prin direcția de atac la realizarea unui demarcaj indirect al acestora.

c) Urmărind desfășurarea tactică a atacului trebuie să anticipeze locul unde este posibilă finalizarea și să-și aleagă direcțiile de atac prin care să descongestioneze aceste zone.

Precizăm că aceste criterii — poate nu singurele — trebuie să stea la baza alegerii direcției de atac, indiferent dacă „atacarea" porții este făcută succesiv, în atac poziținal sau participînd la „circulații" colective.

Conținutul tacticii individuale este foarte vast și cele relatate în materialul nostru nu epuizează problemele acestei sfere. Subliniem faptul că problemele de mai sus formează un tot unitar, între ele existînd întrepătrunderi, corelații. Una sau o parte dintre ele nu aduc îmbunătățiri jocului, chiar dacă sînt bine însușite. Numai aplicarea integrală presupune eficiență crescută.

După cum am precizat, aceste cunoștințe și deprinderi se formează și se perfecționează în procesul de instruire. Mijloacele cele mai indicate sînt complexele de exerciții în care dominantele se aleg dintre problemele tacticii individuale, în raport cu particularitățile jucătorilor fiecărei echipe.

În sfîrșit, considerăm necesar să menționăm că deprinderile de tactică individuală nu se pot forma temeinic decît pe fondul unei temeinice pregătirii teoretice.

BIBLIOGRAFIE

1 KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal în 7, Ed. U.C.F.S., II, București, 1966.
2. TEODORESCU L. : Despre tactica sportivă. Ed. U.C.F.S., București, 1965.

MEDICINA SPORTIVĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I. E. F. S.

MODIFICAREA UNOR PROPORŢII ALE CORPULUI LA VÎRSTA PUBERTĂŢII (12 – 15 ANI*)

În ultima perioadă de timp cercetările privind studierea procesului de creştere şi de dezvoltare a corpului s-au intensificat. Pe această linie se înscrie şi prezenta lucrare, care urmăreşte să pună în evidenţă modificarea relaţiilor de proporţionalitate dintre segmentele corpului în dinamica procesului de creştere la pubertate, la ambele sexe şi rezonanţa lor asupra procesului de educaţie fizică şi pregătire sportivă la această vîrstă.

Lucrările efectuate pînă acum tratează mai puţin această temă. Noi considerăm însă ca foarte importantă cunoaşterea modificării proporţiilor corpului în procesul creşterii şi dezvoltării la pubertate, pentru a contribui la orientarea sub multiple aspecte ale metodicii educaţiei fizice şi a procesului de pregătire sportivă la această vîrstă.

Lucrarea pe care o prezentăm nu este izolată de lucrările anterior efectuate de catedră, ci dimpotrivă ea se bazează pe acestea.

MATERIAL ŞI METODĂ

Pentru a pune în evidenţă modificarea proporţiilor corpului în procesul creşterii am efectuat determinarea valorilor a 21 de factori antropometrici *la cîte 100 de subiecţi de ambele sexe de 12, 13, 14 şi 15 ani, în total 800 de subiecţi. Aceştia*

* Lucrare efectuată în cadrul Catedrei de medicina culturii fizice din I.E.F.S. sub conducerea prof. dr. doc. Adrian Ionescu.

au fost elevi ai școlilor generale nr. 124 și nr. 152 și ai liceelor nr. 10 și nr. 22 din București.

În prima etapă de prelucrare a datelor am calculat valoarea absolută *a celor 21 de factori antronometrici la ambele sexe la 12, 13 14 și 15 ani. Apoi am determinat* sporul anual *de creștere exprimat în unitatea de măsură specifică factorului antropometric și în sfîrșit s-a calculat* intensitatea creșterii *fiecărui factor antropometric la ambele sexe (pe întreaga perioadă) pe care am exprimat-o în procente.*

Am extras apoi din fișele colective valorile minime și maxime ale factorilor antropometrici pe fiecare vîrstă cuprinsă între 12—15 ani și sex, pentru a pune în evidență dispersiunea valorică *a acestor factori la sexele și vîrstele respective.*

De asemenea, pentru a reliefa relațiile de proporționalitate am calculat raportul celor 21 de factori antropometrici cu talia după formulele $\frac{X \times 100}{T}$ *și* $\frac{T}{X}$ *la ambele sexe la 12, 13, 14 și 15 ani, exprimînd în primul caz raportul în procente, iar în al doilea caz în raport invers, adică de cîte ori factorul antropometric se cuprinde în talie. Relațiile de proporționalitate dintre segmente au fost puse în evidență prin rapoarte simple sau prin intermediul* coeficienților antropometrici.

Procedînd în felul acesta, adică raportînd fiecare factor antropometric la talie în dinamica creșterii de la 12 la 15 ani, considerăm că punem în evidență mai bine și cele mai sensibile modificări caracteristice procesului de creștere și dezvoltare la pubertate, care au semnificația lor biologică și valoare practică.

Pentru a ilustra mai bine caracteristicile proporționalității corpului la fete și băieți la pubertate, am comparat datele acestora cu datele noilor născuți și ale tinerilor, considerînd că în felul acesta putem să arătăm sensul modificării rapoartelor de proporționalitate ale corpului parcurs pînă la pubertate și cel care va urma.

Avînd în vedere datele numeroase reieșite în urma cercetării și pentru a simplifica prezentarea rezultatelor am sistematizat factorii antropometrici în 4 grupe: o grupă de lungimi (talie, bust, trunchi, membre și alonjă), o grupă de diametre (biacromial, toracic transvers, toracic antero-posterior, bitrohanterian și bicretal), o altă grupă de perimetre (cap, gît, torace, abdomen, brațe, antebrațe, coapse și gambe) și a patra grupă de factori diverși (greutate, capacitate vitală).

REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

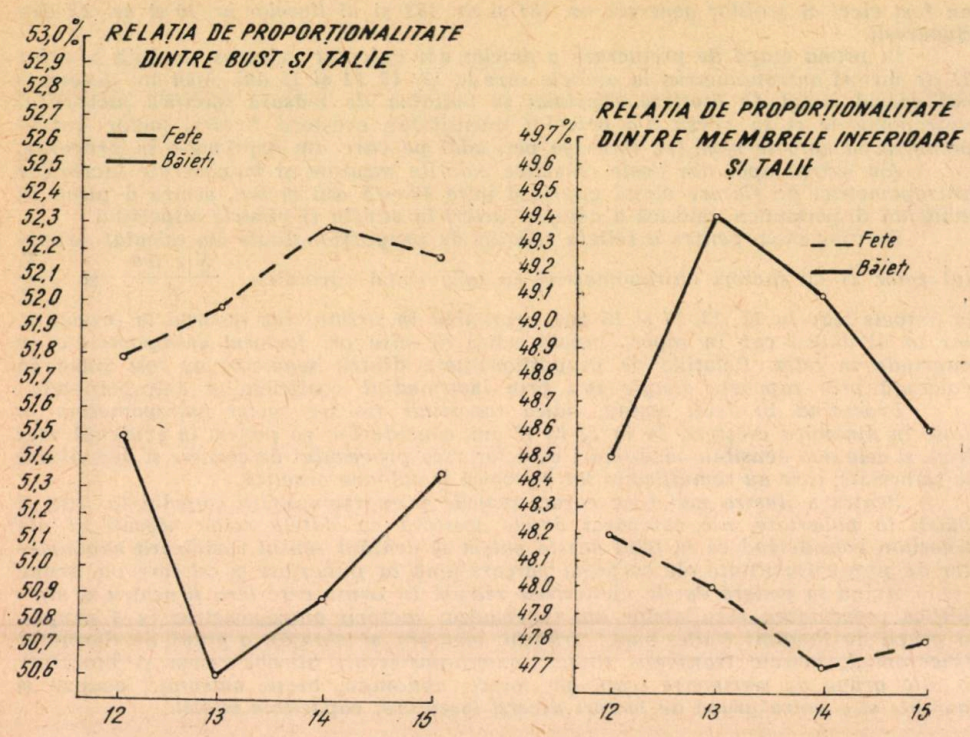
Talia *crește la fete cu 20,3 cm adică cu o intensitate de 14,6 la sută, iar la băieți cu 25,4 cm respectiv cu o intensitate de 18 la sută. Cel mai mare spor de creștere are loc la 12 ani pentru fete (8,4 cm) și la 15 ani pentru băieți (9,3 cm).*

Bustul și membrele inferioare *care alcătuiesc talia au o intensitate de creștere diferită. Bustul crește la fete cu 13 la sută și cu 15,8 la sută la băieți, pe cînd creșterea membrelor inferioare este mai mare, ea fiind de 16,2 la sută la fete și 20,2 la sută la băieți. Membrele inferioare cresc mai mult și mai intens decît bustul, la băieți față de fete.*

De remarcat este faptul că atît la fete cît și la băieți, bustul și membrele inferioare au intensitatea de creștere în perioade diferite, motiv pentru care relația de proporționalitate cu talia (întregul) se schimbă continuu. La fete bustul ocupă o parte din ce în ce mai mare din talie pînă la 14 ani, după această vîrstă bustul începe să rămînă în urmă cu intensitatea de creștere, proporția modificîndu-se de la $\frac{1}{1,929}$ *la* $\frac{1}{1,911}$. *Pînă la 14 ani membrele inferioare au o intensitate de creștere din ce în ce mai mică, proporția modificîndu-se de la* $\frac{1}{2,077}$ *la* $\frac{1}{2,097}$ *ca la 15 ani să asistăm la inversarea procesului, adică să crească mai mult membrele inferioare decît bustul.*

La băieți procesul este invers. La aceștia membrele inferioare cresc mai intens decît bustul pînă la 13 ani, cînd asistăm la inversarea intensității de creștere în favoarea bustului.

Modificările proporționale dintre cele două segmente în felul menționat sînt puse în evidență și de valoarea indicelui Adrian Ionescu $B - \frac{T}{2}$ *care la fete este cuprinsă între 2,7 cm la 12 ani și 3,7 cm la 15 ani, iar la băieți între 2,3 cm la 12 ani și 2,5 cm la 15 ani, după ce trece prin 0,9 cm la 13 ani și 1,6 la 14 ani.*



Comparînd datele obținute cu cele ale noilor născuți, constatăm că membrele inferioare au intensitatea de creștere în mod continuu mai mare decît a bustului. Relația de proporționalitate a bustului se modifică de la $\frac{1}{1,534}$ *la* $\frac{1}{1,919}$ *la fete și de la* $\frac{1}{1,538}$ *la* $\frac{1}{1,954}$ *la băieți, iar a membrelor inferioare de la* $\frac{1}{2,848}$ *la* $\frac{1}{2,047}$ *la băieți și de la* $\frac{1}{2,901}$ *la* $\frac{1}{2,057}$ *la fete.*

Deci, un proces continuu ,de creștere mai intensă a membrelor inferioare față de intensitatea de creștere a bustului.

Trunchiul *are o intensitate de creștere de 20 la sută la fete și 20,2 la sută la băieți cu sporul cel mai mare la 12 ani pentru fete și 14 ani pentru băieți.*

Privind modificarea proporției cu talia constatăm o asemănare între cele două sexe, în sensul că la 12 și 13 ani intensitatea de creștere a trunchiului este mai mare decît a taliei, proporția fiind $\frac{1}{3,007}$ *la fete și* $\frac{1}{3,023}$ *la băieți.*

Diametrele : *ceea ce caracterizează creșterea diametrelor este nivelul și intensitatea lor de creștere diferită, atît de la un diametru la altul, cît și de la un sex la celălalt. Astfel, diametrul biacromial crește cu 5,2 cm la fete și 6,1 cm la băieți, în schimb diametrul toracic antero-posterior crește cu numai 2,4 cm la fete și 3,4 cm la băieți, iar diametrul toracic transvers crește cu același nivel la ambele sexe — 4,1 cm.*

Diametrele bazinului (bitrohanterian și bicretal) cresc mai mult la băieți față de fete, în medie cu 1 cm.

Nici perioadele de creștere cu intensitatea cea mai mare nu coincid. La fete diametrul biacromial și cele ale bazinului cresc intens la 13 ani, pe cînd diametrele toracelui cresc la 12 ani. La băieți diametrul biacromial și cele ale toracelui cresc cel mai intens la 15 ani, pe cînd cele ale bazinului cresc intens mai devreme, adică la 14 ani, deci invers decît la fete.

Relația de proporționalitate pe care diametrele o stabilesc cu talia ne pune în evidență cîteva aspecte deosebite.

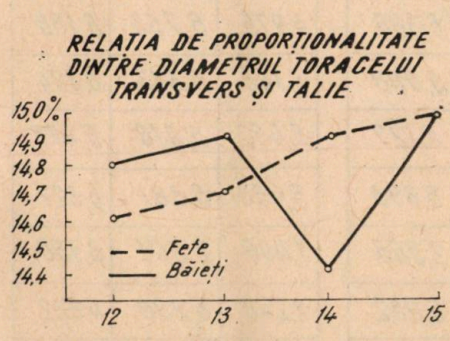
Esența modificării proporției cu talia, de la nou născut la pubertate și în timpul acesteia, constă în rămînerea în urmă a nivelului de creștere a diametrelor în raport cu nivelul de creștere a taliei.

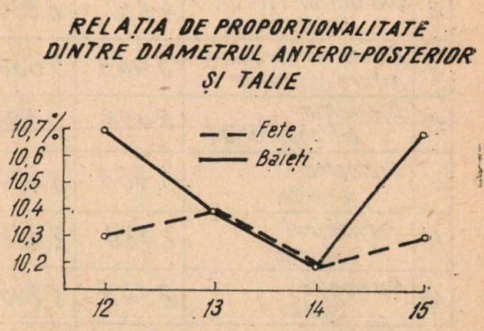
Cea mai accentuată rămînere în urmă o are diametrul toracic antero-posterior, care la naștere prezintă proporția $\frac{1}{5,448}$, *iar la pubertate* $\frac{1}{9,634}$ *accentuîndu-se foarte mult la anii pubertății mai ales la fete. Urmează în ordine diametrul toracic transvers care la nou născut prezintă* $\frac{1}{4,910}$ *din talie, ca la pubertate să fie* $\frac{1}{6,534}$

Diametrul biacromial, bitrohanterian și bicretal se modifică foarte puțin, ele păstrează aproape aceleași proporții de la stadiul de nou născut.

Astfel, proporția biacromialului scade de la $\frac{1}{4,56}$ *la* $\frac{1}{4,77}$, *rămînerea în urmă este mai accentuată la băieți, bitrahanterianul la fete are proporția aproape constantă* $\left(\frac{1}{5,458}; \frac{1}{5,599}\right)$ *pe cînd la băieți rămîne în urmă* $\left(\frac{1}{5,452} \text{ la } \frac{1}{5,918}\right)$.

Diametrul bicretal are o rămînere în urmă mai accentuată față de cel bitrohanterian și în special la fete, de la $\frac{1}{5,458}$ *la* $\frac{1}{6,424}$ *și de la* $\frac{1}{5,458}$ *la* $\frac{1}{1,683}$ *la băieți.*





Raportul de proporționalitate pe care diametrele îl stabilesc cu bustul se modifică în același sens ca în cazul taliei, accentuîndu-se de această dată și mai mult rămînerea în urmă a nivelului lor de creștere, față de al bustului, mai ales la fete.

Rezultă că toracele este cel care rămîne în urmă cu creșterea cel mai mult, față de talie, bust și diametrul biacromial (fapt confirmat și de valorile indicelui Erismann care sînt negative la ambele sexe) motiv pentru care toracele se prezintă ca formă îngust și turtit.

Perimetrele, *de asemenea, au o dinamică de creștere diferită. Perimetrul capului crește cu 2,1 cm la fete și cu 1,8 cm la băieți, cel al gîtului cu 3,5 cm la fete și 4,5 cm la băieți.Perimetrul toracic crește cu 10,8 cm la fete și cu 11 cm la băieți, în schimb cel abdominal crește la fete cu numai 4,5 cm, iar la băieți cu 10,9 cm. Perimetrele brațelor și antebrațelor cresc cu 3 cm la fete și respectiv 3,9 cm la băieți. Creșterea perimetrelor coapselor se face diferit de ale gambelor; la fete perimetrul coapselor crește cu 7,7 cm și la băieți cu 8,1 cm, iar cel al gambelor cu 4,7 cm la fete și 5,4 la băieți. Deci, diferențe nete între sexe, atît sub aspectul nivelului de creștere, cît și al perioadelor cu creșterea cea mai intensă. Aceasta este pentru fete la 13 ani cu excepția capului, gîtului și toracelui, a căror creștere este la*

MODIFICAREA RELAȚIEI DE PROPORȚIONALITATE DINTRE TALIE ȘI CELELALTE SEGMENTE: COMPARATIV LA NOU NĂSCUȚI, PUBERTATE ȘI TINEREȚE

		Nou născute T/X	Pubertate T/X	Tinerețe T/X		Nou născuți T/X	Pubertate T/X	Tinerețe T/X
1	Talia	–	–	–		–	–	–
2	Bustul	1,534	1,919	1,865		1,538	1,954	1,906
3	Trunchiul	2,928	2,998	2,836		2,925	3,019	2,874
4	Membre inferioare	2,901	2,087	2,124		2,848	2,047	2,110
5	Membre superioare	2,552	2,311	2,316		2,544	2,321	2,293
6	Alonja	101	0,994	0,987		101,1	0,984	0,974
7	Diametrul biacromial	4,015	4,668	4,606		4,056	4,775	4,452
8	Diametrul toracic transversal	4,910	6,834	6,386		4,975	6,753	6,188
9	Diametrul toracic antero-posterior	5,448	9,638	9,098		5,348	9,513	8,824
10	Diametrul bitrohanterian	5,458	5,599	5,127		5,452	5,918	5,478
11	Diametrul bicretal	5,458	6,424	5,893		5,458	6,381	6,327
12	Perimetrul capului	1,488	2,878	2,955		1,496	2,901	3,150
13	Perimetrul gîtului	2,145	5,245	5,052		2,248	5,209	4,822
14	Perimetrul toracic	1,542	2,061	1,861		1,547	2,150	1,921
15	Perimetrul abdominal	1,587	2,537	2,277		1,615	2,520	2,363
16	Perimetrul brațelor	4,743	6,966	6,306		4,827	6,991	6,337
17	Perimetrul antebrațelor	5,252	7,325	6,901		5,403	7,366	6,798
18	Perimetrul coapselor	3,365	3,227	2,910		3,426	3,442	3,264
19	Perimetrul gambelor	4,633	4,828	4,649		4,777	5,076	4,848
20	Greutatea	0,650	3,072	3,545		0,634	3,002	3,947
21	Capacitatea vitală	–	16,18	20,05		–	18,13	28,45

DINAMICA MODIFICĂRII NIVELULUI DE CREȘTERE A SEGMENTELOR CORPULUI LA FETE ÎNTRE 12–15 ANI

		11 ani	Spor de creștere	12 ani	Spor de creștere	13 ani	Spor de creștere	14 ani	Spor de creștere	15 ani	Nivel de creștere (cm)	Intensitatea creșterii (%)
1	Talia	139,6	8,4	148,0	5,4	153,4	4,1	157,5	2,4	159,9	20,3	14,6
2	Bustul	73,9	2,8	76,7	3,1	79,8	2,6	82,4	1,1	83,5	9,6	13,0
3	Trunchiul	45,5	3,7	49,2	0,9	50,1	2,6	52,7	2,0	54,7	9,2	20,0
4	Membre inferioare	65,7	5,6	71,3	2,3	73,6	1,5	75,1	1,3	76,4	10,7	16,2
5	Membre superioare	60,0	4,3	64,3	1,5	65,8	2,4	68,1	0,2	68,4	8,4	14,0
6	Alonja	141,0	8,1	149,1	4,5	153,6	5,2	158,8	1,6	160,4	19,9	13,7
7	Diametrul biacromial	29,8	1,3	3,1	1,7	32,8	0,9	33,7	1,3	35,0	5,2	17,1
8	Diametrul toracic transversal	20,1	1,7	21,7	0,9	22,5	0,9	23,6	0,6	24,1	4,1	20,0
9	Diametrul toracic antero-posterior	14,2	1,1	15,3	0,7	16,0	0,2	16,2	0,6	16,6	2,4	16,8
10	Diametrul bitrohanterian	25,0	0,2	25,2	2,0	27,2	1,7	28,9	0,5	29,4	4,4	17,6
11	Diametrul bicretal	21,8	0,6	22,4	1,4	23,8	1,1	24,9	0,4	25,3	3,5	16,0
12	Perimetrul capului	52,2	0,7	52,9	0,6	53,5	0,7	54,2	0,1	54,3	2,1	4,0
13	Perimetrul gîtului	27,3	1,0	28,3	0,2	28,5	1,9	30,4	0,4	30,8	3,5	12,9
14	Perimetrul toracic	68,0	2,7	70,7	2,8	73,5	3,8	77,3	1,5	78,8	10,8	15,8
15	Perimetrul abdominal	58,0	0,6	58,6	2,3	60,9	1,1	62,0	0,3	62,3	4,3	7,7
16	Perimetrul brațelor	20,0	0,9	20,9	1,1	22,0	0,9	22,9	0,1	23,0	3,0	15,0
17	Perimetrul antebrațelor	19,0	0,9	19,9	1,1	21,0	0,5	21,5	0,5	22,0	3,0	15,7
18	Perimetrul coapselor	43,0	1,3	44,3	3,4	47,7	1,8	49,5	1,2	50,7	7,7	17,9
19	Perimetrul gambelor	28,7	1,5	30,2	1,8	32,0	0,7	32,7	0,7	33,4	4,7	16,3
20	Greutatea	34,0	6,7	40,7	5,2	45,9	4,2	50,1	1,4	51,5	17,5	50,4
21	Capacitatea vitală	1738	307	2045	486	2530	80	2610	250	2860	1122	604

DINAMICA MODIFICĂRII NIVELULUI DE CREȘTERE A SEGMENTELOR CORPULUI LA BĂIEȚI ÎNTRE 12–15 ANI

		11 ani	Spor de creștere	12 ani	Spor de creștere	13 ani	Spor de creștere	14 ani	Spor de creștere	15 ani	Nivel de creștere(cm)	Intensitatea creșterii(%)
1	Talia	141,0	5,3	146,3	5,3	151,6	9,3	160,9	5,5	166,4	25,4	18,0
2	Bustul	74,0	1.4	75,4	1,3	76,7	5,3	82,0	3,7	85,7	11,7	15,8
3	Trunchiul	46,0	2,4	48,4	1,2	49,6	4,2	53,8	1,5	55,3	9,3	20.2
4	Membre inferioare	67,0	3,9	70,9	4,0	74,9	4,0	78,9	1,8	80,7	13,7	20.2
5	Membre superioare	60,0	3.2	63,2	0,3	63,5	6,2	69,7	3,4	73,1	13,1	21,8
6	Alonja	142,4	6,2	148,6	4,7	153,3	10,9	164,2	5,1	169,3	26,9	18,8
7	Diametrul biacromial	29,8	0,5	30,3	1,8	32,1	1,3	33,4	2,5	35,9	6.1	20,4
8	Diametrul toracic transversal	21,0	0,7	21,7	0,9	22,6	0,6	23,2	1,9	25,1	4,1	19,5
9	Diametrul toracic antero-posterior	14,4	1,3	15,7	0,1	15,8	0,7	16,5	1,3	17,8	3,4	23,6
10	Diametrul bitrohanterian	24,0	0,3	24,3	0,5	24,8	2,8	27,6	1,5	29,1	5,1	21,2
11	Diametrul bicretal	22,0	1,3	23,3	0,4	23,7	1,4	25,1	0,9	26,0	4,0	18,1
12	Perimetrul capului	52,8	0,3	53,1	0,4	53,5	1,1	54,5	0,1	54,6	1,8	3,6
13	Perimetrul gîtului	27,9	1,1	29,0	0,0	29,0	2,4	31,4	1,0	32,4	4,5	16,1
14	Perimetrul toracic	68,2	2,4	70,6	0,8	71,4	5,1	76,5	2,7	79,2	11,0	16,1
15	Perimetrul abdominal	56,5	2,3	58,8	1,1	59,9	3,4	63,3	4,1	67,4	10,9	19,3
16	Perimetrul brațelor	19,8	1,1	20,9	0,1	21,0	1,5	22,5	1,2	23,7	3,9	19,7
17	Perimetrul antebrațelor	19,0	1,2	20,2	0,2	20,0	2,3	22,3	0,1	22,4	3,4	17,8
18	Perimetrul coapselor	41,0	1,4	42,4	0,3	42,7	4,9	47,6	1,5	49,1	8,1	19,7
19	Perimetrul gambelor	28,0	0,4	28,4	1,0	29,4	2,3	32,7	0,7	33,4	5,1	19,2
20	Greutatea	34,0	6,1	40,1	2,9	43,0	7,7	50,7	4,0	54,7	20,7	60,8
21	Capacitatea vitală	1985	255	2240	240	2480	600	3080	530	3610	1625	80,1

MODIFICAREA RELAȚIEI DE PROPORȚIONALITATE DINTRE TALIE ȘI CELELALTE SEGMENTE LA FETE ÎNTRE 12–15 ANI.

		12 ani	T/X	13 ani	T/X	14 ani	T/X	15 ani	T/X
		%	Valoarea raport	%	Valoarea raport	%	Valoarea raport	%	Valoarea raport
1	Talia	148	—	153,4	—	157,5	—	159,9	—
2	Bustul	51,8	1,929	52,0	1,922	52,3	1,911	52,1	1,914
3	Trunchiul	33,2	3007	32,6	3,061	33,4	2,982	34,6	2,926
4	Membre inferioare	48,2	2,077	48,0	2,084	47,7	2,097	47,8	2,93
5	Membre superioare	43,4	2,270	42,8	2,331	43,3	2,309	42,7	2,337
6	Alonja	100,7	1,992	100,10	0,998	100,8	0,991	100,3	0,996
7	Diametrul biacromial	21,0	4,758	21,3	4,616	21,3	4,673	21,2	4,666
8	Diametrul toracic transversal	14,6	6,820	14,7	6,757	14,9	7,098	15,0	6,634
9	Diametrul toracic antero-posterior	10,3	9,673	10,4	9,525	10,2	9,722	10,3	9,632
10	Diametrul bitrohanterian	16,8	5,873	17,6	5,639	18,3	5,449	18,3	5,438
11	Diametrul bicretal	15,1	6,607	15,5	6,445	15,0	6,325	15,8	6,320
12	Perimetrul capului	36,4	2,797	34,8	2,867	34,4	2,906	32,5	2,944
13	Perimetrul gîtului	19,1	5,229	18,5	5,382	19,9	5,180	19,2	5,191
14	Perimetrul toracic	47,7	2,093	47,9	2,087	49,0	2,037	49,2	2,029
15	Perimetrul abdominal	39,5	2,525	39,7	2,518	39,3	2,540	38,9	2,566
16	Perimetrul bratelor	14,1	7,062	14,3	6,972	14,5	6,878	14,3	6,952
17	Perimetrul antebratelor	14,1	7,437	13,6	7,304	14,4	7,291	14,8	7,268
18	Perimetrul coapselor	29,9	3,348	31,0	3,222	31,4	3,118	31,7	3,153
19	Perimetrul gambelor	20,4	4,916	20,8	4,793	20,7	4,816	20,8	4,826
20	Greutatea	2,750	—	2,992	—	3,265	—	3,283	—
21	Capacitatea vitală	13,81	—	16,49	—	16,63	—	17,80	—

MODIFICAREA RELAȚIEI DE PROPORȚIONALITATE DINTRE TALIE ȘI CELELALTE SEGMENTE LA BĂIEȚI ÎNTRE 12-15 ANI

		12 ani	T/X	13 ani	T/X	14 ani	T/X	15 ani	T/X
		%	Valoarea raport	%	Valoarea raport	%	Valoarea raport	%	Valoarea raport
1	Talia	146,3	—	151,6	—	160,9	—	165,4	—
2	Bustul	51,5	1,940	50,6	1,976	50,9	1,962	51,4	1,941
3	Trunchiul	33,1	3,023	32,7	3,056	33,4	2,990	33,2	3,008
4	Membre inferioare	48,5	2,063	49,4	2,025	49,1	2,039	48,6	2,061
5	Membre superioare	43,1	2,314	41,8	2,387	43,3	2,308	4,39	2,276
6	Alonja	101,5	0,989	101,1	0,988	102	0,979	101,7	0,982
7	Diametrul biacromial	20,7	4,828	21,1	4,722	20,7	4,817	21,5	4,635
8	Diametrul toracic transversal	14,8	6,741	14,9	6,727	14,4	9,935	15,0	6,629
9	Diametrul toracic antero-posterior	10,7	9,318	10,4	9,658	10,2	9,751	10,7	9,348
10	Diametrul bitrohanterian	16,6	6,620	17,0	6,108	17,1	5,829	17,4	5,718
11	Diametrul bicretal	15,9	6,278	15,6	6,396	15,5	6,410	15,5	6,450
12	Perimetrul capului	36,9	2,755	35,2	2,833	33,8	2,970	32,8	3,047
13	Perimetrul gîtului	19,2	5,044	19,0	5,227	19,5	5,124	19,4	5,444
14	Perimetrul toracic	48,2	2,072	47,0	2,123	47,5	2,106	47,5	2,101
15	Perimetrul abdominal	40,0	2,488	39,5	2,566	39,5	2,557	44,4	2,472
16	Perimetrul bratelor	13,6	7,000	13,8	6,922	13,3	7,021	13,2	7,021
17	Perimetrul antebratelor	13,7	7,242	13,1	7,580	13,4	7,215	13,4	7,428
18	Perimetrul coapselor	29,1	3,450	28,1	3,550	29,5	3,380	29,5	3,390
19	Perimetrul gambelor	19,4	5,151	19,3	5,156	20,0	4,990	20,0	4,999
20	Greutatea	2,734	—	2,836	—	3,151	—	3,287	—
21	Capacitatea vitală	15,34	—	16,35	—	19,14	—	21,69	—

14 ani, pe cînd la băieți toate perimetrele au perioada de creștere cea mai intensă la 14 ani.

Relațiile de proporționalitate pe care perimetrele le stabilesc cu talia ne relevă cîteva aspecte deosebite. Astfel, am constatat că raportul dintre talie și perimetrul coapselor se modifică la pubertate față de nou născuți foarte puțin, în sensul că la fete coapsele sînt mai groase, iar la băieți mai subțiri față de noul născut. Este singurul raport care nu se modifică în favoarea taliei, celelalte rapoarte dintre talie și perimetre modificîndu-se în favoarea taliei.

Modificările cele mai accentuate în sensul scăderii le au în ordine perimetrele : capului, gîtului, brațului, antebrațului, toracelui, abdomenului și gambei.

De remarcat este și faptul că perimetrele trenului superior scad mai mult în raport cu talia, față de perimetrele trenului inferior.

În anii pubertății asistăm la un proces în care raportul dintre talie și perimetre arată o creștere a perimetrelor alternativ cu o rămînere în urmă. Creșterea are loc la 12 și 14 ani, iar rămînerea în urmă la 13 și 15 ani. Fac excepție de la această observație perimetrul capului care scade continuu și cel toracic care crește continuu numai la fete.

Greutatea *crește la fete cu 17,5 kg, iar la băieți cu 20,7 kg, cu sporul cel mai mare de creștere la 12 ani pentru fete și 14 ani pentru băieți. Relația cu talia evidențiată prin indicele Bauchard ne arată o îmbunătățire continuă a corpolenței. La fete valoarea indicelui crește de la 2,750 kg/dm la 3,253 kg/dm, iar la băieți de la 2,734 la 3,287/dm.*

Capacitatea vitală *crește la fete cu 1222 cmc, iar la băieți cu 1625 cmc. Indicele Demeny este satisfăcător la băieți și slab la fete.*

CONCLUZII

1. Perioada de creștere și dezvoltare cuprinsă între 12—15 ani este una dintre perioadele cu cele mai intense transformări ale proporțiilor corpului, datorită intensității procesului de creștere.

2. În această perioadă se conturează și se definesc unele caracteristici morfofuncționale specifice sexelor.

Pentru a evidenția creșterea și dezvoltarea la această vîrstă dăm exemplu intensitatea de creștere a taliei, care este mai mare la băieți cu 3,4 la sută, ceea ce face ca băieții să fie mai înalți, a diametrului biacromial care este la băieți mai mare cu 3,9 la sută față de fete, fapt ce determină umerii mai largi ai băieților, perimetrul abdominal al băieților crește cu 11,6 la sută față de al fetelor. Diametrele la fete sînt mai mari față de băieți numai raportate la talie.

3. Nivelul și intensitatea de creștere foarte activă determină mari dispersiuni ale valorilor factorilor antropometrici, la subiecții din cadrul sexului și vîrstei respective. La talie avem dispersiune de 32 cm (140—172), la diametru biacromial de 10 cm etc. Față de valoarea medie a factorilor antropometrici, dispersiunea se întinde în + și — cu 25—28 la sută și cu o densitate apreciabilă.

4. Am pus în evidență perioadele în care factorii antropometrici au cel mai mare spor de creștere, perioade ce diferă la cele două sexe. De exemplu, bustul fetelor crește cel mai mult la 13 ani (3,1 cm), iar al băieților la 14 ani (5,3 cm). Membrele inferioare cresc cel mai mult la 12 pentru fete și la 14 ani pentru băieți. Diametrul biacromial al fetelor crește intens la 13 ani, iar al băieților la 15 ani.

5. Am constatat că în cadrul segmentelor multidimensionale cum sînt membrele (lungime și grosime), toracele (două diametre și un perimetru), bazinul (două diametre), aceste dimensiuni nu cresc cel mai activ în aceleași perioade.

În cazul membrelor mai întîi cresc lungimile apoi grosimile, diametrul anteroposterior al toracelui crește la 12 ani, iar cel transvers la 15 ani.

6. Raportul de proporționalitate dintre talie și factorii antropometrici, cît și dintre aceștia, se modifică continuu fie prin alternanță, fie prin uniformitate sau sens unic.

Din acest punct de vedere asistăm începînd cu stadiul de nou născut și pînă la pubertate, la un proces de lungire și subțiere a corpului. În timpul pubertății se intensifică procesul de lungire, dar în același timp se intensifică și creșterea diametrelor și perimetrelor la cei mai mulți factori. La pubertate raportul dintre lungire și îngroșare se modifică la mulți factori antropometrici în favoarea îngroșării, dar de scurtă durată, pentru că în cele din urmă domină procesul de lungire. Procesul de îngroșare pubertar este superior cantitativ perioadei anterioare și inferior

perioadei ce urmează. Procesul de îngroșare pubertar este mai pregnant la fete.

7. Datorită caracterului eterogen al creșterii subiecților în perioada pubertară, considerăm că se impune cu necesitate individualizarea procesului de educație fizică, mai ales sub aspectul cerințelor față de elevi în efortul de forță și rezistență. Alcătuirea grupelor sau subgrupelor să se facă și după criteriul dezvoltării fizice.

8. Alegerea circuitelor și a traseelor diferitelor ștafete să se facă orientîndu-se și după posibilitățile individuale minime, pentru a se asigura reușita execuției exercițiilor de către toți elevii și în special de către fete.

9. În perioada de creștere intensă a bustului și membrelor inferioare, recomandăm limitarea exercițiilor de forță, în special a acelora în care grupele și lanțurile musculare sînt determinate să se scurteze profund sub influența rezistenței periferice.

10. În perioada de creștere excesivă a membrelor superioare, se recomandă tonificarea cu precădere a mușchilor deltoid și trapez și elasticizarea mușchilor pectorali, pentru a se preveni o atitudine deficientă de proiecție înaintea capului, gîtului și umerilor.

11. Recomandăm ca în perioada pubertară să se acorde o importanță deosebită dezvoltării toracelui, pentru că și așa prin specificul procesului de creștere acesta rămîne în urmă cu creșterea față de celelalte segmente. Se va urmări în principal dezvoltarea diametrului anteroposterior.

12. În perioada de creștere intensivă a taliei care este 12 ani pentru fete și 14 ani pentru băieți, recomandăm să se acorde o importanță deosebită atitudinii globale a corpului, care poate să se modifice în sens deficient. În mod compensator trebuie să dezvoltăm grupele musculare ale spatelui (extensori), care pot fi ușor învinși de mușchii anteriori flexori și să rezulte atitudinea cifotică mai ales la elevii hipersomi.

BIBLIOGRAFIE

1. *ANDRONESCU A.: Anatomia copilului, Edit. Didactică și pedagogică, 1966.*
2. *ANTAL A.: Aspecte ale stării de sănătate a adolescentului din colectivele școlare. Rev. Viața Medicală, București, 1963.*
3. *ARDELEANU I. și colaboratorii: Unele caracteristici ale dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor din România. Comunicare la Conferința de medicina culturii fizice, București, 1963.*
4. *BOTTGER W.: Cum influențează antrenamentul sportiv cu îngreuieri asupra organismului în plină perioadă de creștere. Rev. Medizin und Sport, nr. 4. Berlin 1964.*
5. *CIOBANU C. și colaboratorii: Indici de dezvoltare fizică la elevii din Capitală. Conferința de medicina culturii fizice, București, 1963.*
6. *IONESCU N. ADR.: Variațiile indicelui antropometric Erismann în perioada de creștere. Comunicare la Conferința Internațională a sănătății și educației fizice a copiilor și tinerilor, Moscova 1964.*
7. *LAGONIGRO F.: Valorii medii de creștere staturo-ponderală la subiecți din prima copilărie. Medicina Auxologică, Roma, 1960.*
8. *LANGEN D.: Crizele pubertare și evoluția lor ulterioară. Archiv für Psychiatrie und Nevenkrankheiten, Berlin, 1964.*

PROGRAMA ŞI LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

În numărul de faţă al revistei noastre ne-am gîndit că este bine să publicăm o suită de articole legate de activitatea de educaţie fizică şi sport desfăşurată în învăţămîntul general, licee şi şcoli profesionale, adică în veriga care stă la baza unor activităţi pe care Legea nr. 29 din 28 decembrie 1967 le defineşte ca fiind „activităţi de interes naţional".

Fără îndoială, că modul în care este organizată şi se desfăşoară educaţia fizică şi sportul şcolar determină, în măsură hotărîtoare, evoluţia ulterioară a acestor activităţi în rîndul maselor de tineri şi vîrstnici din instituţii, întreprinderi, de la oraşe şi sate.

În prezent, atît în ţara noastră, cît şi în alte ţări, se caută căi noi de îmbunătăţire a acestor activităţi, astfel încît eficienţa lor în asigurarea (întărirea) sănătăţii şi în dezvoltarea armonioasă multilaterală a populaţiei să fie cît mai mare.

Găsirea acestor căi implică eforturi continue şi susţinute, atît pe linia fundamentării ştiinţifice, cît şi în ceea ce priveşte îmbogăţirea cu noi mijloace şi metode de lucru, corespunzătoare evoluţiei concepţiei teoretice.

Ministerul Învăţămîntului, Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, Institutul de educaţie fizică şi sport, Centrul de cercetări ştiinţifice în problemele educaţiei fizice şi sportului, Centrul de cercetări în problemele tineretului şi unele cabinete metodico-ştiinţifice judeţene şi-au înscris în planurile lor pe ultimii ani studierea şi dezbaterea unor probleme legate de activitatea de educaţie fizică şi sport în rîndul elevilor.

Revista „Educaţie fizică şi sport", consecventă obiceiului de a fi în pas cu evoluţia lucrurilor, publică o suită de 6 articole semnate atît de cercetători şi specialişti cu autoritate în problemele teoretice, cît şi de cadre care desfăşoară activitate practică în diferite unităţi şcolare.

Educaţie fizică şi sport nr. 8/1969, pag. 27

Întrucît unele aspecte abordate în aceste articole nu şi-au găsit o cristalizare şi comportă încă discuţii, studii şi experimente, revista publică punctele de vedere ale autorilor, aşa cum au fost formulate.

Revista solicită pe această cale specialiştii din întreaga ţară să-şi aducă contribuţia la o mai bună precizare a problemelor controversate şi-şi rezervă dreptul de a-şi exprima punctul său de vedere într-unul din numerele viitoare.

REDACŢIA

Conf. dr. EMIL GHIBU

Vicepreşedinte al C.N.E.F.S.

CONTRIBUŢII LA MODERNIZAREA, FUNDAMENTAREA ŞTIINŢIFICĂ ŞI MĂRIREA EFICIENŢEI PROGRAMELOR ŞI LECŢIIOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ

În ansamblul sistemului românesc de educaţie fizică şi sport, închegat în anii socialismului, educaţia fizică şi sportul şcolar constituie veriga de bază. Această teză, înscrisă în documentele oficiale care ne călăuzesc activitatea, are profunde temeiuri ştiinţifice, sociale, istorice şi organizatorice, dintre care menţionăm :

a) perioada creşterii organismului, care în bună parte corespunde şcolarităţii, reprezintă perioada hotărîtoare în realizarea uneia din principalele sarcini ale educaţiei fizice — dezvoltarea fizică armonioasă şi pregătirea fizico-motrică multilaterală. **În acelaşi timp, avînd în vedere particularităţile anatomo-funcţionale şi psihologice ale vîrstei respective, s-a constatat că eficienţa practicării exerciţiilor fizice în formarea calităţilor fizice, a deprinderilor motrice ca şi a profilului moral, personalităţii viitorilor creatori de bunuri materiale şi spirituale este superioară celorlalte perioade din viaţa omului ;**

b) deprinderea de a practica anumite ramuri de sport, dragostea pentru mişcare în aer liber, pentru natură — elemente de primă importanţă în cuprinderea maselor în activitatea sportivă compensatorie şi de recreiere, se formează în anii copilăriei şi adolescenţei ;

c) obişnuinţa de a ne organiza util şi plăcut timpul liber prin activităţi echilibrate cultural-artistice şi sportive se formează tot în aceşti ani ;

d) este interesant şi în acelaşi timp îmbucurător pentru tradiţia educaţiei fizice româneşti că încă din secolul al XIX-lea practicarea metodică a exerciţiilor fizice şi a sportului este legată de şcoală, **semnificative fiind în acest sens iniţiativele şi acţiunile desfăşurate în unele şcoli din Bucureşti, Iaşi, Braşov, Brăila, Craiova, Arad, Cluj, Mediaş, Sibiu etc. De asemenea, încă de la înfiinţare, în anul 1922, Academia Naţională de Educaţie Fizică (actualul I.E.F.S.), una din primele instituţii de acest gen din această parte a Europei, a urmărit în principal** pregătirea cadrelor de specialişti pentru educaţia fizică şi sportul şcolar ;

e) deoarece întreg tineretul nostru este cuprins de şcoala generală şi o mare parte de învăţămîntul liceal şi profesional, există practic posibilitatea ca prin programele de educaţie fizică din învăţămînt, completate cu activitatea sportivă extraşcolară şi cea desfăşurată în taberele de vacanţă, să se asigure obiectivele subliniate la punctele a, b şi c.

De aceea este evidentă însemnătatea deosebită a lecţiilor de educaţie fizică, a orelor de sport, a sarcinilor şi mijloacelor stabilite în programele şcolare de educaţie fizică.

În scopul aprofundării problemelor complexe ridicate de alcătuirea noilor programe, Ministerul Învățămîntului în colaborare cu C.N.E.F.S. a organizat în acest an o serie de dezbateri cu specialiștii cei mai competenți și cu experiență în materie.

Dintre acestea, de o deosebită importanță a fost dezbaterea plină de conținut desfășurată în luna aprilie a.c. în București. În cadrul acestor largi consultări și mai ales în cea din aprilie (inclusiv sesiunea de comunicări pe această temă a I.E.F.S.) s-au conturat principalele laturi ale problemelor de bază privitoare la procesul didactic de educație fizică : programa și lecția de educație fizică, orientarea, structura și conținutul acestora, prin prisma necesităților actuale, de modernizare și folosire a noilor date științifice și a experienței înaintate.

În esență, opiniile care se impun atenției sînt următoarele :

1. majoritatea cadrelor didactice consultate au fost de acord că principalele obiective pe care trebuie să le urmărească activitatea de educație fizică școlară sînt :

a) dezvoltarea fizică generală și pregătirea fizică multilaterală — dezvoltarea calităților fizice de bază, perfecționarea deprinderilor de mișcare, formarea ținutei corecte, călirea organismului ; toate acestea, în scopul întăririi sănătății, creșterii capacității de muncă și formării unui corp armonios, frumos dezvoltat ;

b) formarea unor trăsături de caracter, contribuție la închegarea personalității elevilor ;

c) deprinderea de a practica unele ramuri sportive în vederea folosirii utile a timpului liber. Aceste obiective trebuie să orienteze conținutul programelor și lecțiilor de educație fizică ;

2. în privința mijloacelor de realizare a acestor obiective s-au exprimat păreri diferite, care se pot concretiza în două grupe :

a) adepții predominării gimnasticii de bază ;

b) adepții predominării elementelor de sport :

3. după opinia noastră, această controversă — care nu este nouă și o întîlnim și pe plan mondial — se impune a fi soluționată plecînd de la următoarele considerente : obiectivele specificate la punctul 1 trebuie să determine mijloacele ; important este să se realizeze obiectivele și nu mijloacele. **Dacă mijloacele, exercițiile ar constitui scopul principal al activității atunci forma exercițiilor, mișcărilor, tehnica s-ar transforma în scop în sine ; ori pe noi trebuie să ne intereseze îndeosebi efectele exercițiilor din punct de vedere fiziologic și pedagogic ;**

4. în alegerea mijloacelor este indicat să existe suficientă elasticitate, **avînd în vedere condițiile diversificate de lucru (baza materială, nivelul de pregătire fizică și instruire sportivă, tradiția, atașamentul profesorilor și elevilor pentru anumite discipline sportive) ;**

5. totuși, gimnastica de bază și atletismul au unele caracteristici în privința realizării obiectivelor principale care le conferă calitatea de mijloace de bază. **Cu condiția ca metodica de predare să fie corespunzătoare vîrstei, clasei respective, să fie dinamică, să angreneze toți elevii ; este necesar să se pună un mai mare accent pe școala alergării ;**

6. jocurile de mișcare **reprezintă un alt mijloc important în asigurarea stării emoționale necesare, formarea anumitor calități morale, în prezența atît de importantă în cadrul lecțiilor a elementelor de întrecere ;**

7. jocurile sportive — **volei, handbal, baschet, fotbal, oină, rugbi — elemente din ele, reprezintă de asemenea mijloace prețioase pentru perfecționarea îndemînării, motricității generale, formarea personalității și atragerea elevilor spre mișcare ;**

8. desfășurarea lecțiilor de educație fizică în aer liber, ori de cîte ori timpul permite, **avînd în vedere eficiența crescută a acestora asupra rezistenței generale, fortificării și călirii organismului, precum și o oarecare compensare a numeroaselor ore pe care elevii le petrec în clasă și acasă ;**

9. în concluzie, în lecțiile de educație fizică este necesar să se folosească material din : gimnastica de bază și artistică, atletism, jocuri de mișcare, 2—3 jocuri sportive ; **în școlile care au condiții corespunzătoare se pot folosi și schiul și înotul. Pot fi alcătuite atît lecții cu material variat (mai multe teme), cît și lecții în care să predomine atletismul, gimnastica sau un joc sportiv.** Pentru realizarea obiectivelor cuprinse la punctul 1 este indicat un material mai restrîns, dar care prin repetare multiplă acționează eficient asupra calităților fizice și perfecționării cunoștințelor și deprinderilor tehnice în anumite ramuri, **fapt care contribuie direct la densitatea lecțiilor, progresul și satisfacția elevilor ;**

10. unii profesori sînt de părere că dorințele elevilor nu trebuie să constituie un criteriu în alegerea mijloacelor, alții — din contra — sînt adepții desfășurării lec-

ţiilor în funcţie de gustul elevilor. Cum să rezolvăm această dilemă? Este evident că ambele soluţii sînt simpliste, greşite. A nu veni în întîmpinarea unor dorinţe ale elevilor înseamnă a nu merge în pas cu vremea, a face lecţii care nu atrag, cu consecinţele fiziologice şi pedagogice respective. În acelaşi timp, nu trebuie omis faptul că efortul, munca, învingerea greutăţilor produc satisfacţii. Prin urmare, lecţiile pot şi trebuie să fie astfel alcătuite şi predate încît să fie folositoare şi în acelaşi timp atrăgătoare ;

11. folosirea mai intensă a mijloacelor sportive în lecţiile de educaţie fizică nu trebuie să diminueze ci, dimpotrivă, să sporească eficienţa acestora în îndeplinirea obiectivelor ; asigurarea unui minim de pregătire sportivă a masei de elevi în cadrul lecţiilor de educaţie fizică constituie o cucerire modernă, îmbogăţeşte metodica educaţiei fizice şcolare ;

12. în etapa actuală de dezvoltare a societăţii, anumite caracteristici se impun să fie luate în considerare în stabilirea programelor de educaţie fizică :

a) indicii crescuţi de dezvoltare fizică, intelectuală şi informaţională generală ;

b) practicarea timpurie a diferitelor sporturi, în cadrul şcolilor sportive şi cluburilor ;

c) solicitările nervoase mai accentuate ;

d) urbanizarea, creşterea sedentarismului şi necesitatea păstrării deprinderilor corecte de mişcare ;

e) educaţia fizică să contribuie ca tineretul să fie el însuşi ;

13. probele de control constituie un factor de perfecţionare a procesului de educaţie fizică, **de stimulare pentru elevi şi de verificare obiectivă a muncii pentru profesori ; notarea va ţine seama atît de rezultatele obţinute la probele de control, cît şi de activitatea, străduinţa generală a elevului în lecţii şi particularităţile acestuia ;**

14. avînd în vedere importanţa şi complexitatea problemelor legate de alcătuirea şi conducerea lecţiilor de educaţie fizică se impune îmbunătăţirea pregătirii absolvenţilor I.E.F.S. şi facultăţilor de educaţie fizică în acest domeniu, prin reprecizarea sarcinilor ce revin mai ales catedrelor de teoria şi metodica educaţiei fizice şi de gimnastică ;

15. programele de educaţie fizică **să constituie** un ghid, cu cerinţe obligatorii în privinţa obiectivelor şi efectelor activităţii **şi în secundar a mijloacelor folosite. Prin urmare, programa nu trebuie să devină o colecţie de reţete, de exerciţii, deoarece se adresează unor cadre cu pregătire de specialitate universitară, ci să stabilească cadrul oficial al sarcinilor pe care profesorii au datoria să le urmărească în fiecare clasă, precum şi unele precizări metodice. Se impune să crească cerinţele programei în direcţia dezvoltării îndemînării, rezistenţei, vitezei, forţei, solicitării calităţilor fizice. De asemenea, programa trebuie să conţină cerinţe minime pentru situaţia dominantă din ţară, cu variante pentru diferite condiţii specifice.**

Prof. univ. LEON TEODORESCU

Rectorul Institutului de cultură fizică şi sport — Vicepreşedinte al C. N. E. F. S.

CONTRIBUŢII CU PRIVIRE LA NECESITATEA INTEGRĂRII EDUCAŢIEI SPORTIVE ÎN CONCEPTUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ

Succesele repurtate de educaţia fizică şi de sportul din ţara noastră reflectă concepţia profund ştiinţifică a Partidului Comunist Român şi în acest domeniu de activitate. Conform acestei concepţii ştiinţifice, activitatea de educaţie fizică şi

sport este integrată domeniului culturii, considerată deci — nu izolat — ci în ansamblul tuturor celorlalte domenii de activități social-economice și politice ale statului român. Edificator în acest sens este articolul 1 din „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport", *care prevede, lapidar dar complet, că:* „Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național".

Așadar, confirmînd concepția științifică a partidului, la care ne-am referit, respectiv corelarea dialectică și integrarea activității de educație fizică și sport în ansamblul domeniilor menționate, enunțul acestui articol din lege convinge totodată și asupra importanței majore — de interes național — conferită acestei activități.

De asemenea, legea statuează îndatoririle organelor și organizațiilor de stat și obștești investite cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului, atribuții și îndatoriri prevăzute anterior în documente de partid și înserate amplu în documentele Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1967.

Dintre sarcinile principale expuse în aceste documente, de o deosebită importanță este „cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului".

În realizarea acestei sarcini un rol principal, decisiv după părerea noastră, revine școlii, care cuprinde într-o anumită etapă (de aproximativ 10 ani) întregul tineret și reprezintă totodată baza instituțională cu caracter permanent pentru îndeplinirea sarcinii citate anterior.

Această sarcină nu trebuie și nu poate fi considerată drept ceva în sine, izolată de cadrul instructiv-educativ general pe care este necesar să-l asigure școala. În consecință, activitatea de educație fizică și sport trebuie integrată ansamblului de activități prevăzute în planurile și programele școlare și datorită cărora „școala constituie principalul izvor de cultură și factor de civilizație" (4) *contribuind* „la ridicarea pe o treaptă și mai înaltă a pregătirii științifice și educării tineretului, a nivelului de cultură al întregului popor, corespunzător cerințelor actuale și de perspectivă ale societății noastre socialiste" (10).

În contextul celor de mai sus, este implicită evident și cu caracter axiomatic *funcția formativă a ansamblului de activități aferente școlii, deci și a educației fizice și sportului. Dar, poate mai mult decît celelalte activități școlare, activitatea de educație fizică și sport are un caracter complex, fiind prezentă și desfășurîndu-se și extra și postșcolar, în diversitatea formelor de organizare — specifice și chiar nespecifice — pe care le cuprinde viața socială din țara noastră.*

Deși ne referim la țara noastră, reamintim că acest fenomen este generalizat în toate țările.

Această caracteristică a activității de educație fizică și sport, de a fi prezentă aproape în totalitatea formelor de organizare ale vieții sociale, a condus în mod necesar la apariția (precedată mai mult sau mai puțin de un proces temeinic de elaborare) unor concepte diversificate, uneori a unor sisteme de educație fizică și sport, cu implicații importante asupra practicii și chiar asupra teoriei, metodicii și organizării acestei activități.

Procesul de elaborare și diversificare a conceptelor despre educație fizică și sport a avut și are un caracter permanent și în țara noastră, consecință inerentă a progresului continuu al societății socialiste românești și a influențelor pe care acesta le exercită în toate domeniile de activitate. Prin ponderea influențelor determinante pe care le are asupra vieții personale și sociale a viitorului cetățean, conceptului despre educația fizică și sportul școlar i se dă o foarte mare și legitimă atenție. Pe această linie se înscrie și actuala dezbatere în presă — și nu numai în presă — a așa-numitei „sportivizări" a lecției de educație fizică.

Considerăm necesară prezentarea în continuare a unor puncte de vedere, a unor clarificări teoretice — după părerea noastră — cu privire la problema conceptelor de educație fizică și sport, deoarece, în mod firesc, apar o serie de întrebări.

În țara noastră avem o concepție unitară despre educație fizică și sport, concepție exprimată clar în documentele de partid și de stat, concepție care reflectă deopotrivă ideologia partidului, cît și sarcinile cu privire la organizarea și practica actuală și de perspectivă ale acestei activități. Documentele de partid și, ca urmare, ale Conferinței pe țară a mișcării sportive și „Legea", exprimă clar și cu o profundă bază științifică, rolul, importanța și sarcinile activității de educație fizică și sport în țara noastră, precum și răspunderile organelor și organizațiilor de stat și obștești investite cu atribuții în acest domeniu.

Există deosebire între concepție și concept ? Răspundem : da !

După opinia noastră, aplicarea concepției despre activitatea de educație fizică și sport capătă un caracter diferențiat, specializat, în funcție de anumite particularități ale marilor grupuri sociale care își desfășoară această activitate. Grupurile sociale, deși au zone de interferare în practica educației fizice și sportului, se prezintă totuși cu o notă de specifică omogenitate. Această omogenitate impune cu necesitate elaborarea unui concept *care, specializînd concepția generală — unanim acceptată — să structureze într-un raport cît mai rațional activitatea practică în cadrul grupului, în concordanță cu specificul lui.*

În consecință, după părerea noastră, concepției unitare despre activitatea de educație fizică și sport din țara noastră trebuie să-i corespundă concepte diferențiate despre practica acesteia în rîndul muncitorilor, studenților, sătenilor, militarilor etc.

Conceptul are un caracter dinamic *și influențează nu numai practica, dar și teoria și metodica educației fizice și sportului aplicată în cadrul grupului respectiv.* Prin intermediul acestui concept se adaptează realizarea funcțiilor și aplicarea metodelor și mijloacelor consacrate, ale educației fizice și sportului. *Datorită acestui proces pe care îl necesită* elaborarea conceptului *s-a ajuns și se ajunge la teoria și metodica educației fizice și sportului școlar și, respectiv, pentru studenți, militari, muncitori și alți lucrători încadrați în sindicate etc., toate constituind ramuri ale teoriei și metodicii educației fizice și sportului.*

Prin mijlocirea acestui concept particular *se face legătura operativă a educației fizice și sportului cu celelalte domenii de activitate socială și* nu direct *prin teoria și metodica educației fizice, aceasta din urmă fiind mai puțin mobilă, ca urmare a legităților sale care au un caracter mai general. Conceptul, în accepțiunea dată de noi, este cel care structurează într-o ordine, într-o succesiune specifică propriilor necesități și condiții,* funcțiile educației fizice și sportului, metodele, mijloacele *etc. De exemplu, conceptul de educație fizică școlară situează, pe bună dreptate, în prim plan* funcția formativă, *spre deosebire de conceptul despre educație fizică și sport al anumitor categorii de adulți în care* funcția biologică *prevalează în fața celorlalte. Acesta a fost și motivul pentru care în cadrul Institutului de educație fizică și sport se predă o teorie și metodică a educației fizice și sportului școlar, separat de cea a practicării exercițiilor fizice în cadrul altor categorii și grupuri sociale.*

Așadar, după opinia noastră este necesar ca periodic să se elaboreze asemenea concepte diferențiate (conceptul care dirijează în principal practica *educației fizice și sportului) și care să fie supuse unui proces de continuă îmbunătățire. O caracteristică pozitivă a acestor concepte — mai ales cînd este vorba de metode și mijloace — o constituie* suplețea lor, *după cum cel mai grav defect al lor poate deveni* imobilismul, *rigiditatea. Tocmai de aceea, atît școala, cît și alte grupări sociale în care se practică educația fizică și sportul au abandonat vechiul procedeu de a adopta „sisteme", așa cum a fost de exemplu „sistemul suedez de gimnastică", asimilat sistemului de educație fizică din România interbelică. Tot de pe aceste poziții considerăm ca pozitivă acțiunea organelor de specialitate din Ministerul Învățămîntului care se preocupă de continua îmbunătățire a instrumentelor de lucru în care se reflectă conceptul, respectiv programele și — în cadrul lor — de perfecționarea și modernizarea metodelor și a mijloacelor instructiv-educative.*

Totuși, după opinia noastră, conceptul de educație fizică școlară reflectat în programe și în activitatea curentă, dacă nu și în mentalitatea unor profesori, se află în stadiul în care necesită a fi îmbunătățit, modernizat. Această necesitate este determinată în special de amploarea pe care a luat-o fenomenul sportiv în viața omului contemporan, fenomen prezent și în viața elevilor.

În prezent există consensul unanim că practicarea exercițiilor fizice constituie o necesitate și că ea trebuie să facă parte din regimul de viață al omului contemporan, indiferent de vîrstă, sex, mediu social etc.

În legătură cu aceasta rămîne de rezolvat problema formei *sub care să se practice aceste exerciții fizice. Viața modernă a generalizat tendința în rîndurile celor care practică sau vor să practice exercițiile fizice — tineri și vîrstnici — ca acestea să fie sub* forma de sporturi. *Această quasi generalizare a condus la apariția și instalarea a ceea ce este cunoscut sub denumirea de* „sport de masă", *activitate consacrată atît în teoria, cît și în practica educației fizice și sportului, în majoritatea țărilor, inclusiv țara noastră.*

Pentru vîrstnici și parțial pentru tineret, conceptul cu privire la practicarea exercițiilor fizice sub formă de sporturi este elaborat și pus în practică, necesitînd îmbunătățiri numai sub aspectele organizatorice ale bazei materiale etc. și nu în direcția corelării funcțiilor, metodelor și mijloacelor educației fizice cu cele ale sportului. Nu ne

referim la sportul școlar de performanță, ca o componentă a activității de educație fizică și sport școlar; opinia noastră în această privință este aceea că realizările sînt în continuu și real progres și că sportul școlar constituie o verigă de bază a sportului românesc.

Ne referim la locul sportului în cadrul a ceea ce numim educație fizică școlară, cu funcțiile, metodele și mijloacele ei, integrată în desfășurarea și finalitatea procesului general instructiv-educativ *pe care școala trebuie să-l asigure la nivelul prezentului și mai ales al perspectivei societății românești socialiste, considerată ca factor activ în* ansamblul societății omenești.

Din acest unghi de vedere se impune cu necesitate atenției funcția *formativă a educației fizice, respectiv contribuția ei la* integrarea socială sistematică a elevilor *pe care trebuie s-o asigure școala.*

Această integrare trebuie făcută însă în vederea unei societăți care nu este statică, *ci în* dezvoltare; *ori societății noastre socialiste îi este caracteristic un dinamism și o rapiditate întîlnite numai în puține țări din lume. În afară de aceasta, trebuie ținut seama că societatea românească nu este izolată și că ea coexistă cu societățile celorlalte țări cu care împreună constituie societatea omenească modernă.*

La rîndul ei și societății umane moderne îi este specifică acea caracteristică a dezvoltării la care ne-am referit, caracteristică la care am adăuga și pe cea a diversificării, *ambele caracteristici evaluate la indici foarte ridicați de rapiditate. Deci, integrarea socială a elevilor pe care urmează s-o realizeze școala românească trebuie să țină seamă de acest dinamism al societății românești, ca și de acela al societății umane în general, de dezvoltarea și modernismul lor.*

Aceste caracteristici trebuie prospectate *și de educația fizică școlară în activitatea ei teoretică și mai ales practică, activitate prin care ea își realizează funcția formativă.*

Apreciem că prospectarea modului *în care va contribui prin metodele și mijloacele ei la procesul integrativ care aparține școlii,* revine conceptului *de educație fizică școlară, în accepțiunea dată anterior.*

Dar, societății moderne, civilizației — actuale și în dezvoltare — îi este propriu fenomenul sportiv. În consecință, integrarea elevilor în societatea modernă trebuie corelată și cu sporturile, respectiv cu practica exercițiilor sportive sub formă de sporturi.

Așadar, dacă sîntem de acord că prin funcția formativă, prin instruirea și educația realizate în școală, copilul și adolescentul, în postura de elev, trebuie să asimileze teoretic și practic *un anumit sistem de cunoștințe despre natură și viață, deci și știința despre umanitate. În mod necesar ei trebuie să asimileze și sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice sportului. În acest caz putem vorbi despre necesitatea efectuării în școală a unei* educații sportive, *despre a cărei accepțiune și funcțiuni ne vom referi mai tîrziu.*

Decalarea acestei referiri este cauzată de faptul că apreciem ca necesare studiului de față cîteva precizări în legătură cu accepțiunea noastră despre sport, accepțiune sub care noi îl utilizăm în expresia de educație sportivă.

Considerată foarte îngust, tehnicist, noțiunea de sport poate fi limitată ca fiind o structură specifică, o formă de existență și totodată de practicare a exercițiului fizic în care de cele mai multe ori este prezent elementul competitiv. La prima vedere această accepțiune tehnicistă și limitată, cuplată conținutului cunoscut al noțiunii de educație, pare suficientă pentru atribuirea unui înțeles general noțiunii de educație sportivă. Totuși, pentru acceptarea și adoptarea educației sportive în conceptul de educație fizică școlară ca o necesitate, *vom relua problema accepțiunii pe care noi o dăm sportului dezbătînd-o multilateral, de pe poziții științifice. De un real folos în argumentația care urmează ne-au fost unele materiale prezentate la Colocviul internațional F.S.G.T. (Paris, noiembrie 1968) care a avut ca temă* „Sportul și dezvoltarea socială a secolului XX". *Comunicările unor specialiști consacrați pe plan internațional, dezbaterile și mai ales raportul introductiv prezentat de reputatul teoretician prof.* Yvon Adam *ne-au confirmat justețea punctului de vedere exprimat în comunicarea prezentată la Sesiunea de comunicări și referate științifice a Institutului de educație fizică și sport din martie 1968, comunicare în care am lansat problema încorporării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară.*

Reluînd problema sportului arătăm că funcțiile și caracteristicile acestuia sînt tratate în mod diferit. Unul dintre aceste puncte de vedere, cel tehnicist — incomplet, dar nu greșit — a fost prezentat anterior. Un alt unghi de vedere din care este considerat sportul este cel al funcției compensatorii psiho-biologice atribuite acestuia. Acest punct de vedere predomină și în alte materiale din țara noastră, materiale care pledează pentru necesitatea generalizării practicării sporturilor și a altor forme a exercițiilor fizice.

Fără să fim greșit înțeleși, apreciem și acest punct de vedere ca fiind unilateral. În argumentația respectivă se arată în mod just că societatea modernă are o serie de implicații care determină o scădere mai ales a patențialului biologic al omului. Astfel, industrializarea cu atributele sale de mecanizare și automatizare a mijloacelor de producție, precum și intelectualizarea muncii, însoțită de limitarea și stereotipizarea mișcărilor în actul muncii, au ca efect reducerea masivă a mișcărilor (în foarte multe procese de producție peste 60 la sută din mușchi nu lucrează aproximativ 8 ore); urbanizarea, cu cortegiul său (sedentarismul, mijloacele de transport, poluarea aerului), cantitatea mare de informații provenită prin radio și televiziune etc., într-un cuvînt tot ceea ce oferă civilizația ca înlesniri ale vieții omului au ca efect suprasolicitarea și, implicit, oboseala nervoasă și psihică a oamenilor, scăderea potențialului lor biologic. Ca atare, aceste situații au consecințe îngrijorătoare asupra sănătății și longevității oamenilor. Combaterea acestor stări de fapt prin tratamente medicamentoase se dovedește insuficientă, dacă nu chiar ineficace. În consecință, pentru a remedia aceste efecte cu caracter negativ se impune cu necesitate practicarea sporturilor și a altor forme ale exercițiilor fizice.

Oare numai aceasta să fie funcția sportului și a educației fizice în general?

Oare numai aceasta să fie motivația practicării sportului și a educației fizice?

Așa cum am mai arătat, părerea noastră este că acestea reprezintă puncte de vedere valabile, dar unilaterale și că este greșită tendința de a le absolutiza. Sîntem de părere ca sportul, precum și alte forme ale exercițiului fizic trebuie considerate mai *întîi ca o* activitate umană, *o manifestare a personalității omului și* în secundar *o activitate fizică (mai bine zis corporală).*

Sportul trebuie considerat ca o creație *a omului, o cucerire* culturală *și nu o manifestare mai mult sau mai puțin specializată a ceea ce omul are bun în el.*

Omul este perfectibil în toate „dimensiunile" sale, considerate în ansamblu, *chiar dacă în activitatea concretă la un moment dat predomină, în principal, acționarea asupra uneia sau a unora dintre aceste „dimensiuni". Procesul de perfecționare continuă se asigură prin intervenția științei și culturii și este calitativ condiționat de structura social-economică a țării respective. Astfel, activitatea de educație fizică și sport se îmbunătățește și ea datorită valorificării cuceririlor științelor conexe științei educației fizice și sportului, după cum și celelalte activități umane se îmbunătățesc datorită intervenției științei în general.*

Educația fizică și sportul constituie o creație și o cucerire a umanității apărută o dată cu civilizația și care se dezvoltă continuu *o dată cu* umanitatea.

Acceptarea acestui punct de vedere presupune și acceptarea realității că sportul și educația fizică, practicarea lor, constituie un act de cultură. *Finalitatea lor este* culturală *și numai în* secundar *biologică. Activitatea de educație fizică și sport nu trebuie opusă celorlalte domenii ale vieții sociale.*

Evoluția fizică are funcția permanentă de integrare socială, subiectul integrării fiind personalitatea, *considerată în ansamblul componentelor culturii.*

Finalitatea culturală a educației fizice și sportului ne conduce la concluzia că practicarea sportului nu trebuie circumscrisă, limitată la tehnica sportivă, la dezvoltarea morfo-funcțională și a calităților motrice; ea trebuie considerată ca o activitate de sinteză *care solicită întreaga ființă umană: corp, spirit (caracter, sentimente) etc.*

Dacă prin cele expuse s-a reușit — după părerea noastră — clarificarea accepțiunilor reale și în același timp științifice și moderne a noțiunilor de concept de educație fizică *și a celui de* sport, *în continuare ne vom referi la accepțiunea a ceea ce este cunoscut sub denumirea de* educație sportivă.

În fond, educația sportivă presupune realizarea procesului de integrare socială, prin practicarea științifică a sporturilor; este de la sine înțeles că ne referim la o contribuție *aparte la acest proces integrativ, în context cu celelalte activități care concură la integrarea socială.*

Educația sportivă face parte integrantă din educația fizică — poate fi considerată ca un mod de existență a acesteia — și se concretizează diferențiat în conceptele de educație fizică particulare elaborate și puse în practică pentru diferite grupuri de oameni.

Din această cauză, considerăm educația sportivă ca o componentă *a culturii care contribuie alături și în context cu celelalte componente ale ei la satisfacerea necesităților umane, pe* toate planurile existenței sale MODERNE.

Educația sportivă constituie deci o formă de realizare modernă și a sarcinilor educației fizice școlare. Ea presupune introducerea treptată a practicii sportive în procesul de educare fizică. *Din punctul nostru de vedere este vorba de o* inițiere în sporturi *(polisportivitate) și* nu specializare într-o disciplină (ramură) sportivă. *Este vorba de*

o creștere a ponderii *instruirii sportive* multilaterale *(multiforme) care să constituie conținutul de bază al educației fizice școlare.*

Viața, societatea modernă, pretind — *după opinia noastră — aceste cunoștințe și priceperi sportive multiforme. Se impune ca această instruire sportivă* multiformă *să „coboare" pînă spre vîrsta de 7 ani. Bineînțeles că instruirea trebuie să se desfășoare pe baze științifice (conform indicațiilor științelor conexe educației fizice și sportului) și să nu se transpună în această instruire, în mod mecanicist, antrenamentul sportiv. O caracteristică a educației fizice o constituie cuprinderea TUTUROR elevilor în acest proces de inițiere, de instruire sportivă multiformă; ora de activități sportive nu rezolvă problema, la ea participînd elevi deja supuși unei acțiuni de preselecție și de specializare într-o disciplină sportivă în vederea unei activități competiționale, fapt care a determinat adaosul „și sport" la expresia* „activitate de educație fizică".

O altă caracteristică a educației fizice o constituie competivitatea. *Această caracteristică constituie o constantă în toate domeniile de activitate ale societății moderne. Spiritul competitiv se stimulează prin excelență prin practica sportivă. Dar, acesteia trebuie să i se adauge elementul educație, acțiune de influențare dirijată și cu o finalitate prestabilită. Este adevărat că tehnica și tactica sportivă au o bună doză educativă prin ele însăși, însă ea trebuie amplificată și completată cu priceperi și deprinderi caracteristice educației comuniste, umaniste: etica sportivă, disciplina, spiritul colectiv, de solidaritate etc. Acestea vor contribui la imprimarea caracterului just pe care trebuie să-l aibă competivitatea la care ne-am referit.*

Pentru realizarea educației sportive în accepțiunea prezentată de noi, practicarea „minisporturilor" constituie una dintre cele mai bune soluții, experimentate pe o scară destul de largă în străinătate și într-o oarecare măsură și în țara noastră (dar ca etapă în pregătirea pentru sportul de performanță). Deci, se vor practica probe, sporturi și jocuri sportive (cu un conținut redus, inclusiv cel cu privire la regulamente) și nu procedee și elemente tehnice izolate așa cum se preconiza cu cîțiva ani în urmă. Forma de concurs, de întrecere apare imediat ce inițierea tehnico-tactică s-a realizat în faza ei rudimentară.

Mulți specialiști, încă adepți ai menținerii exercițiilor fizice cu caracter general, în care deprinderile motrice și priceperile să nu fie orientate, să nu aibă și un conținut tehnico-tactic sportiv, vor arăta în replică că dezvoltarea fizică, a calităților motrice și așa-numitelor „deprinderi motrice de bază" constituie o etapă obligatorie, fiind și o sarcină de bază a educației fizice școlare. Sîntem de acord cu importanța sarcinii; în schimb, subliniem că foarte multe dintre deprinderile și priceperile sportive se pot instala direct în procesul de instruire sportivă multiformă (în procesul educației sportive preconizat), fără a mai fi necesară etapa „generală". Oare aruncarea mingii de handbal la poartă nu implică și deprinderea motrică „generală" de aruncare? Crosul (redus), cursele de viteză (gradate ca distanță), săriturile etc. efectuate sub formă de concurs nu implică și deprinderile motrice „generale" corespunzătoare? Ceea ce trebuie evitat într-adevăr este unilateralitatea *în instruirea sportivă și fragmentarea excesivă a tehnicii sportive, în care procedeul tehnic devine scop în sine. Deci, apare încă o dată în evidență necesitatea așa-numitei „polisportivități", a inițierii și instruirii sportive multiforme.*

Desigur, în mod teoretic, mulți dintre cei care militează împotriva așa-numitei „sportivizări" a lecției de educație fizică se vor declara totuși de acord cu educația sportivă, în accepțiunea preconizată de noi, mai ales pentru faptul că realizează această educație sportivă (multiformă) cu propriii lor fii. În schimb, vor ridica problemele celor 45 de minute care reprezintă durata lecției, a numărului mare de elevi din clasă, a lipsei de săli și de inventar sportiv și, în sfîrșit, a acoperirii posturilor cu „necalificați".

La aceste probleme noi am adăugat și notarea elevilor.

Vom expune punctul nostru de vedere în rezolvarea acestor probleme. Înainte de aceasta, considerăm necesar să menționăm că educația sportivă în conceptul și în practica educației fizice școlare constituie o problemă aproape generală în majoritatea țărilor cu un sport și cu un nivel de civilizație avansate. Ne referim la țările în care numărul de ore de educație fizică săptămînal este apropiat de cel din țara noastră, iar condițiile de practicare nu depășesc cu mult pe cele existente la noi.

De exemplu, în Franța se desfășoară de mai mulți ani așa-numitul „experiment pedagogic Maurice Baquet" *al cărui promotor este, printre alții, reputatul specialist* Robert Merand *(profesor la E.N.S.E.P.). Experimentul se desfășoară în taberele de vară (în numita „Republique du Soleil" — Sète), cu o durată de cîte două săptămîni, iar în timpul școlarizării, cu elevii școlilor din municipalitățile muncitorești, școli patronate*

de F.S.G.T. În taberele de vară se experimentează metodele și mijloacele de instruire sportivă multiformă, urmărindu-se rapiditatea și eficiența instruirii.

Ideea de bază este următoarea: grupele sînt alcătuite pe vîrste apropiate; fete și băieți; fiecare grupă este împărțită în echipe (de obicei 4) de circa 8—10 copii fiecare. Fiecare grupă — după preferințele elevilor — își alege un grupaj de sporturi (de exemplu: atletism, judo, baschet, rugbi). Învățarea înotului este obligatorie și extragrupaj; se organizează și grupe în care înotul este cunoscut și încadrat în grupaj. Lecțiile zilnice au la început caracter dominant de instruire tehnică-tactică minimală în minisporturile alese, competivitatea fiind mai redusă ca timp și, treptat, se schimbă raportul; în ultima săptămînă activitatea este aproape exclusiv competițională, constînd din competiții inter-echipe, în cadrul aceleiași lecții, pentru toate sporturile alese. Se fac clasamente generale atît pe sporturi, cît și întrunit pentru toate sporturile. Durata fiecărui meci sau concurs este redusă (aproximativ 15 minute pentru fiecare sport în două reprize a cîte 8—10 minute — la jocuri). Ca element educativ se aplică autoconducerea, pe baze democratice și autoorganizarea sportivă, alegerea căpitanilor, elevul de serviciu în echipă; arbitrajul și alte funcții organizatorice aferente competiției sînt asigurate tot de elevi. Deci, este prezent și elementul de cultură sportivă; în afara celor realizate prin participarea la instruire, competiții, arbitraje etc., cultura sportivă se mai realizează, între altele, prin comentarii scrise în gazeta taberei.

În timpul școlarității, primele lecții sînt destinate instruirii, iar „joia", competițiilor multisport, în genul celor din tabăra de vară.

Am asistat la o astfel de „joi a sporturilor" în orașul Drancy; de reținut: participarea și încadrarea în echipe și a celor nedotați (obezi, neîndeminatici, elevi cu un oarecare grad de înapoiere mintală); nu se făcea nici un reproș pentru greșelile comise de cei nedotați; fetele au jucat în echipă cu băieții, inclusiv la minirugbi și minifotbal.

În R.D.G., unde în planul de învățămînt sînt prevăzute numai *2 ore de educație fizică pe săptămînă — deci fără ore de activități sportive — se experimentează scindarea lecției (45 de minute) în 15 minute gimnastică de bază, 30 de minute instruire sportivă obligatorie pentru atletism și un joc sportiv (la alegere).*

Din aceste sumare relatări reținem că educația sportivă, în accepțiunea noastră, constituie o preocupare quasi generală și se caută soluții de rezolvare organizatorico-metodică a problemei.

În încheiere, expunem cîteva dintre soluțiile pe care le preconizăm pentru elucidarea problemelor enunțate de specialiștii adepți ai intangibilității lecțiilor de educație fizică pentru instruire sportivă (instruirea sportivă în sensul celor preconizate de noi).

Totodată, propunerile pe care le facem nu au pretenția de a avea ultimul cuvînt în materie de concept, ci reprezintă unele străduințe de a introduce într-un mod cît mai rațional „noul" în actualitatea și mai cu seamă în perspectiva educației fizice școlare.

Din studiul nostru reținem concluziile și propunerile următoare:

1. Cunoașterea și practicarea sporturilor în viața modernă constituie o necesitate pentru fiecare cetățean.

2. Integrarea educației sportive în conceptul de educație fizică școlară a devenit o necesitate în viața modernă și se încadrează în preocupările și eforturile de modernizare a învățămîntului.

3. Educația sportivă este o formă de realizare modernă și de perspectivă a sarcinilor educației fizice școlare. În practică ea are următoarele caracteristici:

— creșterea ponderii sportive multiforme preliminare, realizate în special prin minisporturi în cadrul lecțiilor;

— competivitatea în cadrul lecției;

— deprinderile și priceperile cu caracter aplicativ sportiv implică foarte multe dintre cele considerate ca avînd caracter general, de bază;

— se poate aplica treptat pînă se ajunge la vîrsta minimă de 7 ani;

— nu este sinonimă nici cu antrenamentul sportiv (a nu se transpune în mod mecanic în lecție) și nici cu specializarea timpurie;

— creează o bază și deschide drumul pentru specializarea sportivă ulterioară într-o disciplină sportivă preferată (în raport de calități);

— educă pe copil și elev pentru a iubi și practica „sportul" și nu o anumită ramură de sport (aceasta este facultativ);

— rezolvă problema integrării sociale prin sport a elevilor în societatea modernă considerată în dezvoltare și diversificare, precum și cultura lor sportivă;

— asigură și educă mai bine tendința spre activitatea ludică a elevilor, precum și pregătirea lor pentru activitatea sportivă independentă și pentru folosirea sporturilor ca mijloc de recreație ;

— în direcția dezvoltării forței, supleței etc. prin exerciții din gimnastica de bază și prin alte exerciții elaborate de profesor presupune și pregătirea individuală cotidiană la domiciliu a elevilor, cointeresînd totodată pe părinți în rezolvarea problemelor educației fizice școlare ;

— impune revizuirea și îmbunătățirea concepției și sistemului de notare a elevilor la educație fizică și sport.

4. Lipsa de săli se poate remedia prin orare sezoniere. Pentru iarnă, sfîrșitul toamnei și începutul primăverii, orarul săptămînal să prevadă numai cîte o lecție de educație fizică. Activitatea, în raport de condiții, se va compune din jocuri în zăpadă, elemente din gimnastica de bază. Lecția neprogramată să fie „împrumutată" altor obiecte de învățămînt, fiind retrocedată în perioadele accesibile lucrului în aer liber. Două dintre aceste lecții să fie destinate instruirii sportive multiforme (eventual de acceptat denumirea de instruire multisport sau polisportivă), iar cea de a treia — integral activității competiționale polisportive. Pentru o mai eficientă organizare a activității profesorilor, această a treia lecție să fie programată pentru toate clasele la care predă în aceeași zi, la mijlocul săptămînii. După realizarea unei instruiri rudimentare (în special primăvara), în ziua prevăzută pentru competiție să se programeze consecutiv două ore de educație fizică (sportivă) pentru aceeași clasă și numai una izolată. Desigur, în acest caz, orarul săptămînal va pivota în jurul educației fizice.

5. Pentru rezolvarea problemelor privind amenajarea curților și a inventarului sportiv, totul depinde de profesor.

6. Calificarea „necalificaților" este mult mai ușoară. Instruirea sportivă la nivel de inițiere este mai accesibilă de efectuat decît elaborarea și conducerea unei lecții de educație fizică în care se urmărește „generalul", cu accent exclusiv pe latura biologică. Faptul că acest lucru este real ni-l demonstrează practica instructorilor voluntari (foarte mulți dintre ei absolvenți numai ai școlilor generale).

În cadrul experimentului Maurice Baquet din orașul Drancy, instruirea sportivă era asigurată și de muncitori, părinți ai unora dintre copii.

7. Educația sportivă nu se substituie educației fizice școlare și nici activității de educație fizică și sport, ci este implicită acestora, modernizîndu-le conceptul și activitatea practică.

8. Educația sportivă rezolvă starea actuală în care, practic, *elevii fără aptitudini speciale — deci marea majoritate — nu capătă o instruire sportivă și nu fac sport. De asemenea, ea asigură mai bine tratarea în ansamblu, într-un tot unitar a activității de educație fizică și sport școlară, atît din punctul de vedere al profesorului, cît mai ales din cel al elevului, care în prezent este defavorizat.*

BIBLIOGRAFIE

1. *NICOLAE CEAUȘESCU : Raport la Congresul al X-lea al P.C.R., Ed. Politică, 1969.*
2. *ADAM Y. : Sport et developpement social au XX-ème siècle. Ed. F.S.G.T., Paris,* 1968.
3. *APOSTEANU ELENA : Este justificată așa-zisa „sportivizare" a orelor de educație fizică ? Scînteia nr. 7 994, București, 1969.*
4. *CAGICAL J. M. : L'education physique est-elle une science ? Madrid, 1967.*
5. *MERAND R. : Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică, revista „Educație fizică și sport" nr. 8, București, 1968.*
6. *MERAND R. și colab. : Stage et Recherche Pédagogique „Maurice Baquet" 1967, Doc. F.S.G.T., Paris, 1967.*
7. *PAVELCU V. : Principii de docimologie, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1968.*
8. *TEODORESCU L. : Contribuții la îmbunătățirea conceptului de educație fizică școlară din țara noastră, revista „Educație fizică și sport" nr. 8, București, 1968.*
9. *TEODORESCU L., EPURAN M. : Contribuții cu privire la legitimitatea științei educației fizice și sportului, Studii și cercetări nr. 6, I.E.F.S., București, 1968.*
10. **** : Directivele C.C. al P.C.R. privind dezvoltarea învățămîntului în Republica Socialistă România, Ed. Politică, București, 1968.*
11. **** : Conferința pe țară a mișcării sportive, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.*

Lector univ. FREDERIC PRINZ
Asist. univ. MATEI SCHIMITZ
Lector univ. CORNEL BALIȚA

Facultatea de educație fizică
Universitatea Timișoara

CU PRIVIRE LA INTERPRETAREA „MODERNIZĂRII" ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ

Necesitatea practicării sistematice a exercițiului fizic, ca parte componentă a regimului de viață, a căpătat un caracter axiomatic pentru omul contemporan. Legiferată ca problemă de interes național, educația fizică ocupă un loc important în viața socială a țării noastre, fiind orientată după cum se arată în „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" către „menținerea și întărirea sănătății, creșterea capacităților fizice și intelectuale, buna folosire a timpului liber, dezvoltarea armonioasă, fizică și morală a populației".

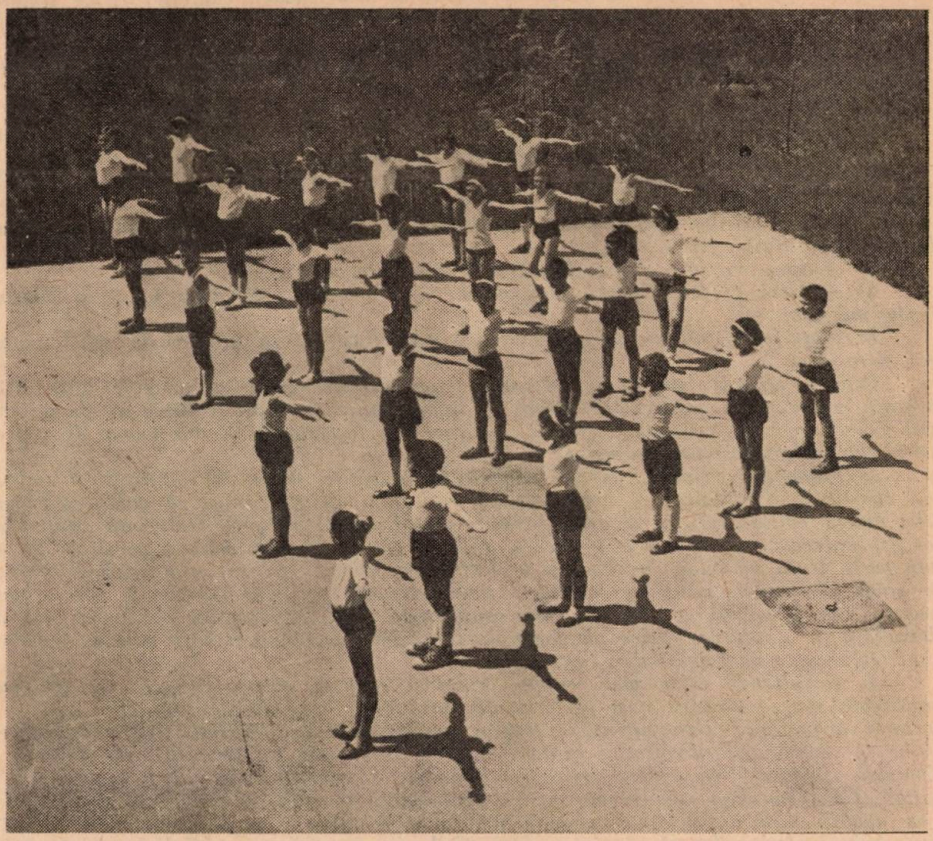
Educația fizică școlară, parte componentă a procesului de formare și dezvoltare multilaterală a personalității tineretului, trebuie să-și găsească prin măsurile stabilite privind dezvoltarea învățămîntului, noi modalități de creștere a exigenței, contribuind astfel la educarea tinerei generații. Aceasta impune realizarea, ca o necesitate obiectivă, a situării educației fizice în actualitate și preocuparea de a stabili o concepție modernă care să precizeze direcțiile de dezvoltare ale acesteia. Realizarea acestui deziderat este substanțial ușurat prin existența unor principii și legi care subliniază multipla funcționalitate a educației fizice și care precizează cu clarviziune direcțiile de dezvoltare ale învățămîntului în general.

În ultima perioadă în țara noastră o seamă de specialiști preocupați de îmbunătățirea educației fizice școlare au abordat aspecte diferite ale procesului complex de modernizare a acesteia. Cu toate acestea considerăm însă că și în prezent există puncte de vedere diferite privind conținutul noțiunii de modernizare, sarcinile și formele practice de realizare. Studiul literaturii de specialitate și unele generalizări din practica autorilor stau la baza încercării de a contribui la elucidarea unor aspecte controversate ale procesului de modernizare a educației fizice școlare. Deși o noțiune de circulație universală, modernizarea în educația fizică școlară, se utilizează de un timp relativ scurt. În acest sens citățm pe profesorul universitar Stanciu Stoian, care la sesiunea UNESCO din 1967, arată că: ...„modernizarea presupune actualizarea învățămîntului la nivelul cerințelor societății celei mai avansate, la nivelul, tocmai de aceea și al științei și tehnicii contemporane; modernizarea învățămîntului înseamnă apoi găsirea metodelor și procedeelor cerute de nivelul societății și științei contemporane"...

Din definiția modernizării învățămîntului, dată de profesorul Stanciu Stoian, reiese clar că ea respectă principiul raportului dintre conținut și formă, acordînd prioritate problemelor de conținut. În sensul aceleiași interpretări considerăm că modernizarea educației fizice școlare înseamnă acțiunea de înnoire atît a conținutului acesteia cît și a metodelor de prezentare corespunzătoare progresului actual realizat în domeniul perfecționării dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare a tineretului. Pionieratul în problemă a făcut ca mulți specialiști să alunece spre o înțelegere greșită a conținutului noțiunii. Astfel, unii au abordat nejustificat problema modernizării în mod unilateral, reducînd-o la folosirea unor metode moderne din antrenamentul sportiv în lecție.

Modernizarea educației fizice constituie o acțiune obiectivă, neîntreruptă, determinată de necesitatea asigurării concordanței conținutului procesului instructiv-educativ cu cuceririle tehnice actuale și, bineînțeles, cu sarcinile formulate de către stat în acest domeniu de activitate.

Educație fizică și sport nr. 8/1969, pag. 38



Considerăm că modernizarea educației fizice cuprinde următoarele aspecte :

— realizarea sarcinilor și cerințelor programei pentru fiecare clasă în așa fel încît să asigure baza necesară dezvoltării calităților fizice și formării deprinderilor motrice prevăzute în clasele superioare ;

— creșterea considerabilă a volumului și intensității efortului din lecție, în concordanță cu capacitățile sporite de efort ale actualei generații de copii și tineret din țara noastră, prin găsirea unor forme raționale de organizare a colectivului de elevi, de desfășurare a exercițiilor care să asigure un număr sporit de repetări necesare dezvoltării calităților fizice și deprinderilor motrice ;

— integrarea sportului ca mijloc al educației fizice școlare ;

— sporirea ponderii activității independente a elevilor la lecția de educație fizică ;

— atragerea sistematică a elevilor în concursuri și competiții ;

— înzestrarea cu un sistem de cunoștințe și deprinderi motrice care să stea la baza necesității practicării sistematice a exercițiului fizic, a capacității de a-și organiza timpul liber independent, util și recreativ inclusiv prin intermediul practicării exercițiilor fizice și sportului ;

— educația fizică școlară trebuie să asigure formarea unui sistem de deprinderi specifice diferitelor ramuri de sport.

Privind problema modernizării prin prizma multiplelor ei aspecte ne declarăm împotriva părerilor care socotesc modernizarea educației fizice școlare ca o chestiune de formă, folosind mijloace din antrenamentul sportiv modern în educația fizică școlară, fără a le adapta la specificul școlii (ne referim în special la folosirea metodelor moderne din antrenamentul sportiv în lecție).

Fără a avea intenția de a epuiza problema modernizării educației fizice școlare, ne propunem să prezentăm în această lucrare punctul nostru de vedere cu privire la cîteva probleme pe care le apreciem ca încă insuficient rezolvate și anume:

A) Cui acordăm prioritate în educația fizică școlară, calităților fizice sau deprinderilor motrice?

B) Aspecte cu privire la înțelegerea sportivizării educației fizice.

C) Modalități de apreciere a dezvoltării calităților fizice în educația fizică școlară.

D) Mijloace de sporire a activității independente în educația fizică școlară.

A) Literatura de specialitate conturează trei orientări privind raportul de prioritate dintre calitățile fizice și deprinderile motrice:

— Prima orientare susține că educația fizică școlară trebuie să acorde prioritate dezvoltării calităților fizice.

— A doua acordă prioritate formării deprinderilor motrice.

— A treia pledează pentru dezvoltarea în paralel a calităților fizice și deprinderilor motrice.

În materialele apărute la noi în țară, specialiștii aderă la ultimele două puncte de vedere.

Opinia noastră este că în educația fizică școlară, pe prim plan trebuie să se găsească preocuparea pentru dezvoltarea și îmbunătățirea calităților fizice și pe această bază formarea unor deprinderi motrice specifice. *În formularea acestui punct de vedere am plecat de la următoarele premise:*

1. Elementul principal și de conținut al pregătirii fizice îl constituie și trebuie să-l constituie dezvoltarea și îmbunătățirea calităților fizice, pentru că conform raportului dintre calitatea fizică și deprinderea motrică, calitatea fizică reprezintă conținutul, iar deprinderea motrică nu este altceva decît o formă de exprimare a acesteia. Pe de altă parte și în metodica învățării și perfecționării tehnicii diferitelor discipline sportive se arată că pentru însușirea corectă a deprinderilor specifice, la nivelul actual, este necesară, în prealabil, o dezvoltare corespunzătoare a calităților fizice. Nivelul slab de dezvoltare a calităților fizice nu poate să reprezinte niciodată o bază pentru formarea și perfecționarea unei deprinderi corecte.

2. Rezultatele celor mai recente cercetări converg către afirmația că cea mai reală cale spre realizarea unei performanțe, la nivelul organismului copilului, este dezvoltarea armonioasă concomitentă a tuturor calităților fizice. Această teză neagă teoria veche „a dezvoltării succesive a calităților fizice în funcție de perioadele de evoluție a tînărului (începînd cu îndeminarea și ajungînd la rezistență în regim de viteză și forță)". Conform celor mai recente surse de informație și copii de vîrstă școlară mai mică sînt capabili să-și dezvolte nu numai îndeminarea și viteza ci și forța dinamică și rezistența prin metode adecvate de lucru. Solicitările intense prin exerciții fizice în perioada de creștere influențează pozitiv evoluția morfo-funcțională, iar nefolosirea excepționalei capacități de adaptare a organismului copilului la efortul fizic, datorită unor eforturi prea reduse în lecția de educație fizică sub valoarea acestor posibilități, înseamnă o pierdere care nu poate fi recuperată la o vîrstă mai înaintată cînd organismul se adaptează mai greu.

3. Orientarea spre formarea deprinderilor motrice pe prim plan, prezentă în practicarea actuală a educației fizice școlare la noi, nu poate asigura un volum și o intensitate corespunzătoare posibilităților de efort formulate anterior. De asemenea, nu poate asigura o pregătire fizică generală conform cerințelor actuale.

4. Este cunoscut faptul că forma superioară de perfecționare fizică o reprezintă antrenamentul sportiv. Deoarece educația fizică școlară își propune în principal asigurarea unui nivel ridicat de dezvoltare fizică, considerăm că nu poate rămîne ca orientare în afara cuceririlor obținute de antrenamentul sportiv. Analiza evoluției metodicii de antrenament ne dă posibilitatea să constatăm că performanțele sportive excepționale realizate în ultima perioadă se datoresc în principal dezvoltării și perfecționării calităților fizice, folosind metode și mijloace moderne. Iată de ce și în educația fizică școlară este justificată dezvoltarea cu prioritate a calităților fizice.

5. Dacă în educația fizică școlară orientarea rămîne spre formarea deprinderilor motrice în principal, aprecierea progresului înregistrat de către elevi se realizează oarecum subiectiv. Orientarea spre dezvoltarea cu precădere a calităților fizice poate asigura condiții pentru o apreciere obiectivă a progreselor realizate prin folosirea normelor și probele de control măsurabile cantitativ, expresie calitativă a pregătirii fizice.

B) În ultima perioadă specialiștii în domeniul educației fizice discută tot mai mult în jurul „sportivizării" educației fizice școlare. La această problemă o contribuție își

aduce lector Elena Firea de la I.E.F.S., care arată că sportivizarea reprezintă un aspect important al modernizării educației fizice școlare și care înțelege sportivizarea ca o integrare a activităților sportive în sistemul general de educație fizică.

Susținînd ideea sportivizării educației fizice școlare, ca un element firesc al etapei actuale, considerăm necesar pentru evitarea unor interpretări greșite, precizarea sensului în care trebuie înțeleasă noțiunea de sportivizare. În această direcție nu sîntem de acord cu înțelegerea sportivizării ca o asimilare a educației fizice școlare cu antrenamentul sportiv prin transformarea lecției din școală într-o lecție de antrenament. Noi sîntem de acord cu înțelegerea sportivizării ca un proces de integrare a unor cuceriri din teoria și practica antrenamentului în lecția de educație fizică, în folosirea sportului ca mijloc al educației fizice școlare, deoarece sportul nu trebuie privit ca un fenomen opus educației fizice ci ca unul care vine în sprijinul realizării sarcinilor ei la un nivel tot mai înalt.

Educația fizică și sportul sînt fenomene sociale generate de cerințele dezvoltării și perfecționării capacităților fizice și psihice umane, ele nu se exclud ci se condiționează în îndeplinirea funcțiilor lor, educația fizică asigurînd pregătirea fundamentală pentru activitatea sportivă, formativă și de performanță.

O asemenea orientare rezultă și din faptul că în etapa actuală sportul de performanță își propune realizarea unei pregătiri maxime, ceea ce înseamnă că realizarea unei pregătiri optime trebuie transferată educației fizice școlare, pentru a realiza premise sigure de atingerea sarcinilor antrenamentului sportiv contemporan. Aceasta face ca școala, pepiniera sportului de performanță, să nu fie înțeleasă ca o enunțare teoretică ci ca un imperativ al timpurilor noastre.

Integrarea cuceririlor din sportul de performanță în educația fizică școlară, se poate realiza prin următoarele:

1. adaptarea unor metode moderne la specificul activității din școală, caracterizată prin:

— număr crescut de elevi într-o clasă;
— două lecții de lucru săptămînal;
— condiții diferite de lucru;
— nivel de pregătire mai scăzut;
— sarcini diferite față de sportul de performanță.

Aceste condiții obligă la o adaptare și nu la o preluare a metodelor, așa cum ele se aplică în sportul de performanță pe de o parte, iar pe de altă parte selecționarea numai a acelor metode care se pot adapta la aceste particularități. Astfel, se pot adapta la activitatea din lecție metoda antrenamentului în circuit, a antrenamentului pe intervale, a antrenamentului cu repetări.

2. Elementul care dinamizează în general activitatea sportivă, îl reprezintă întrecerea. Prezentă ca o caracteristică de bază în sportul de performanță, ea poate și trebuie să-și găsească mai pregnant locul în cadrul mijloacelor folosite în lecția de educație fizică. Dorința de a se întrece, de a-și ierarhiza valoarea este caracteristică vîrstei școlare, iar întrecerea contribuie la trezirea interesului pentru practicarea sportului și în afara lecției. Sportivizarea mai înseamnă și desfășurarea unui sistem competițional stabil care să angreneze clase de elevi și echipe reprezentative de școli.

3. Folosirea unor forme de organizare și mijloace din antrenamentul sportiv în lecție, asigurînd o mai mare independență în activitatea elevilor sub supravegherea profesorului, contribuie la educarea deprinderii acestora de a practica exercițiile fizice și în activitatea lor din timpul liber sub diferite forme: gimnastica de dimineață, complexe de exerciții, ca teme pentru acasă, microcircuite pentru dezvoltarea calităților fizice și altele.

C) Studiul literaturii de specialitate din țara noastră ne arată că mulți specialiști sînt preocupați astăzi să adapteze metode moderne din antrenamentul sportiv la educația fizică școlară. Prea puțini însă se ocupă de găsirea unor forme de apreciere a progreselor realizate folosind aceste metode, adică eficiența acestora.

În literatura de specialitate din Austria, Franța, R.D.G., R.S.C., R.F.G., U.R.S.S., se tratează problema unor teste (probe) care urmăresc cu precădere aprecierea calităților fizice, consecință firească a utilizării în practica educației fizice școlare a unor metode moderne din antrenamentul sportiv.

Preocupați de a îmbunătăți instruirea metodică a studenților noștri, am introdus în conducerea lecțiilor din cadrul practicii pedagogice forme metodico-organizatorice moderne (lucru în circuit, lucru pe ateliere cu exerciții suplimentare). În paralel am organizat experimentarea unor teste pentru aprecierea progreselor realizate în dezvoltarea calităților fizice, folosind aceste forme metodico-organizatorice moderne.

În studiul efectuat în ultimii doi ani, am ajuns la concluzia că pentru clasele V—VIII (respectînd particularitățile de vîrstă și sex, condițiile existente în școli pentru educație fizică și o serie de alți factori), cele mai eficiente teste pentru aprecierea calităților fizice, utilizate de noi în acest timp, sînt:

Viteză — *alergare pe distanțe de:*

clasa a VI-a băieți — 40 m;
clasa a V-a fete — 30 m;
clasa a VI-a băieți — 50 m;
clasa a VI-a fete — 30 m;
clasa a VII-a băieți — 60 m;
clasa a VII-a fete — 60 m;
clasa a VIII-a băieți — 60 m;
clasa a VIII-a fete — 60 m;

FORȚA

— *pentru brațe:*

clasele a V-a — a VI-a băieți — ridicarea de la piept a unei bănci de gimnastică, sprijinit oblic pe spaliere;

clasele a V-a — a VI-a fete — ridicarea a două haltere (2 kg) de la umăr;

clasele a VII-a — a VIII-a băieți — îndoiri și întinderi de brațe (flotări);

clasele a VII-a — a VIII-a fete — aceleași exerciții de la clasele a V-a — a VI-a băieți.

Se înregistrează numărul de repetări.

— *pentru picioare:*

clasele a V-a — a VI-a băieți și fete — îndoiri și întinderi ale picioarelor (genuflexiuni);

clasele a VII-a — a VIII-a băieți și fete — același exercițiu în 30—60 sec.

Se înregistrează numărul de repetări în unitatea de timp (20—30 sec).

— *pentru abdomen:*

clasele a V-a — a VIII-a — ridicări din poziția pe spate culcat.

Se înregistrează numărul de repetări timp de 30—60 sec.

DETENTA

Săritura în lungime de pe loc.

MOBILITATEA

Îndoirea trunchiului din stînd pe o bancă de gimnastică, coborînd cu mîinile cît mai jos posibil.

Se înregistrează în cm amplitudinea îndoirii.

ÎNDEMÎNAREA

O cursă combinată de obstacole în care să fie cuprinse următoarele elemente: tîrîre, mers în echilibru, escaladare, cățărare, sărituri, aruncare la țintă, dribling etc. (se înregistrează în timpi — secunde).

REZISTENȚA

1. O cursă combinată cu obstacole, executată sub forma unui circuit. Se înregistrează timpul de parcurgere.

2. Alergare de rezistență:

clasele a V-a — a VI-a băieți — 400 m;
clasele a V-a — a VI-a fete — 300 m;
clasa a VII-a băieți — 500 m;
clasa a VII-a fete — 400 m;
clasa a VIII-a băieți — 600 m;
clasa a VIII-a fete — 400 m;

D) Rolul exercițiului fizic și valoarea sa biologică sînt unanim recunoscute. Ca mijloc de bază al educației fizice școlare, exercițiul fizic repetat sub forme variate are rolul de a adînci și consolida ce s-a realizat în lecție, dar are și rolul de a lega școala de viață. Plecînd de la aprecierea că sînt încă unele obiecte de învățămînt, printre care și educația fizică, unde între ceea ce se învață de către elev în școală și între activitatea lor fizică, de acasă, nu există o legătură și o continuitate, am considerat că este util pentru elevi să practice zilnic acasă diferite complexe de exerciții fizice, ca mijloace care să contribuie la dezvoltarea lor fizică și să sporească randamentul muncii lor intelectuale. În același timp aceste exerciții fizice au scopul de a forma deprinderea a de introduce în activitatea zilnică mișcarea în vederea dezvoltării armonioase a organismului.

Ideea aceasta ne-a fost sugerată de faptul că în planurile de învățămînt ale altor țări figurează 4—6 ore de educație fizică săptămînal, iar în unele state educația fizică

se practică zilnic. La noi în țară, ținînd seama de proporția justă stabilită prin planul de învățămînt între disciplinele realiste, umaniste și cele destinate educației fizice și estetice, confirmăm că nu este posibilă sporirea numărului de ore de educație fizică în etapa actuală, dar că este posibilă organizarea unor forme de activitate independentă prin care să se ajute creșterea potențialului biologic al națiunii. Spre a determina cît mai exact posibilitatea unei asemenea organizări și a sesiza efectele pozitive pe care le are asupra dezvoltării fizice a elevilor, am inițiat un experiment timp de un semestru. În cadrul experimentului au existat grupe de control.

Înainte de experiment grupelor li s-a făcut o informare asupra valorii biologice a exercițiilor fizice, s-au dat indicații cînd și cum să fie practicate. Controlul efectuării zilnice a exercițiilor fizice date ca „teme pentru acasă" la educația fizică s-a făcut prin constatarea progreselor înregistrate în urma exersării.

Rezultatele obținute confirmă că la toți elevii s-a observat o îmbunătățire a calităților fizice de bază. Din discuțiile purtate cu elevii s-a constatat că practicarea unor astfel de complexe a devenit pentru ei o necesitate cotidiană și că nu le-a răpit din timpul rezervat pregătirii lecțiilor.

Iată unele păreri:

Elevul I. P. clasa a VII-a: „Efectuez exercițiile date, după masă, după ce am învățat, cam o oră și jumătate. M-am deprins să le fac zilnic și mă simt mai înviorat".

Elevul H. T.: clasa a VIII-a: „Eu practic complexul de exerciții fizice dimineața după sculare și după-amiază, atunci cînd fac o pauză în pregătirea lecțiilor pentru ziua următoare. A devenit o obișnuință zilnică și nu-mi răpește timp ci, dimpotrivă, mă ajută în dezvoltarea mea fizică".

Desigur că asemenea păreri și altele, cu aceleași sensuri, mai pot fi amintite și ele confirmă cele de mai sus.

Studiul rezultatelor la învățătură ale elevilor care au participat la experiment ne arată că dacă nu s-a înregistrat peste tot un progres evident nu s-a constatat nici regres. Toți elevii incluși în experiment au obținut note îmbunătățite la educație fizică.

Experimentul ne-a dat posibilitatea să concluzionăm că temele pentru acasă în educația fizică reprezintă o formă de realizare a legăturii învățămîntului cu viața, principiu fundamental al învățămîntului modern.

Această activitate independentă are efecte pozitive asupra activității intelectuale și în mod hotărît asupra dezvoltării fizice a elevilor. Aceste exerciții nu duc la supraîncărcare, ci dimpotrivă pot fi considerate ca mijloc de odihnă activă. Considerăm că ar fi bine dacă aceste exerciții s-ar aplica încă de la clasele mici pentru a putea deveni deprinderi în adevăratul sens al cuvîntului în viața oricărui cetățean al timpurilor noastre.

Aspectele ridicate în lucrare, cu valoare teoretică și practică, au urmărit să aducă punctul nostru de vedere în problematica abordată, cea a procesului obiectiv și continuu de modernizare a educației fizice școlare.

BIBLIOGRAFIE

1. ****: Salutul C.C. al P.C.R. al Consiliului de Stat și Consiliului de Miniștri adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1966.*
2. ****: Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, 1967.*
3. *STOIAN S.: „Probleme ale modernizării învățămîntului" Revista de pedagogie nr. 3/1967.*
4. *TEODORESCU L.: Contribuții la îmbunătățirea conceptului despre educația fizică școlară în țara noastră — revista „Educație fizică și sport" nr. 8/1968.*
5. *ȘICLOVAN I.: Referitor la interpretarea modernizării educației fizice, revista „Educație fizică și sport" (manuscris).*
6. *FIREA ELENA: Studiu cu privire la sarcinile educației fizice școlare în etapa actuală. Lucrare comunicată în sesiunea I.E.F.S. 30—31.III.1968.*
7. *MERAND M.: Încotro se îndreaptă lecția de educație fizică?, revista „Educație fizică și sport" nr. 8/1968.*
8. *ISTRATE I.: Probleme actuale ale lecției de educație fizică în școală. Revista „Educație fizică și sport" nr. 8/1968.*
9. *MITRA GH.: Pregătirea fizică sau specializarea sportivă, revista „Educație fizică și sport" nr. 8/1968.*
10. ****: Colecția revistelor „Educație fizică și sport" și „Teoria și practica culturii fizice" pe anii 1967—1968 R.D.G.*
11. ****: Educația fizică în școală — vol. I—II—III elaborat de secția documentare C.N.E.F.S.*
12. ****: Educația fizică — uz intern I.E.F.S. 1968.*

Prof. GHEORGHE MITRA
Înstit. central de perfecționare a cadrelor didactice
Prof. VLADIMIR SIMIONESCU
Ministerul Învățământului

OPINII ÎN LEGĂTURĂ CU ORIENTAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Învățământul din țara noastră parcurge o etapă de importante transformări, perfecționîndu-și structura și conținutul. Directivele partidului privind dezvoltarea învățământului precum și prevederile înscrise în Directivele Congresului al X-lea stabilesc obiective, sarcini și etape precise privind adaptarea învățământului la cerințele etapei actuale și de perspectivă ale dezvoltării societății noastre.

Îmbunătățirile preconizate — dintre care unele puse în practică — se adresează dezvoltării învățământului (rețea, structură, conținut etc.), pe toate treptele, atît în ansamblul său, cît și fiecărei discipline în parte. Se va realiza, astfel, o concordanță între solicitările multiple ale dezvoltării economiei și științei (în condițiile avîntului uriaș al tehnicii contemporane) și nivelul de pregătire a cadrelor.

În cadrul largii dezbateri a măsurilor stabilite privind perfecționarea învățămîntului, numeroși specialiști au prezentat propuneri valoroase izvorîte din studiul aprofundat al cerințelor la care trebuie să răspundă școala ; ca principal factor de propulsie a forțelor economice în etapa actuală ; a fost valorificată experiența pozitivă a școlii românești ; presa centrală și publicațiile cu profil pedagogic au dezbătut problemele de conținut, structură și organizare a învățămîntului.

Se poate aprecia că, în prezent, există un bogat material conținînd sugestii prețioase în legătură cu soluționarea majorității problemelor puse în discuție privind atît perfecționarea învățămîntului în general cît și a fiecărei discipline în parte.

Valoroase sînt și numeroasele sugestii care s-au formulat cu privire la modernizarea predării educației fizice, disciplină de învățămînt, care contribuie la dezvoltarea multilaterală a personalității elevului.

Ele au fost exprimate în unele materiale publicate în ultimii ani, ca și în cadrul unor sesiuni de comunicări consacrate dezbaterii acestei probleme.

Cu tot caracterul lor, uneori contradictoriu, opiniile emise au reușit, în bună măsură, să clarifice aspectele importante ale orientării educației fizice în etapa actuală, să indice modalități noi în legătură cu sporirea eficienței acestei activități.

Ne propunem să facem unele aprecieri în legătură cu o parte din soluțiile preconizate și să supunem atenției specialiștilor pe acele dintre ele care, după opinia noastră, sînt mai apropiate de specificul învățămîntului de cultură generală și își pot găsi cîmp de aplicare în condițiile școlii românești.

Problemele pe care le ridică modernizarea predării educației fizice școlare se referă la :

I. orientare și conținut ;

II. modalități de realizare practică a obiectivelor educației fizice școlare ;

III. probleme de organizare și bază materială.

I. PROBLEME DE ORIENTARE ȘI CONȚINUT

Pe primul plan se situează propunerile formulate de unii specialiști, care opinează pentru lărgirea numărului de discipline sportive, a volumului și a formelor de

integrare a acestora în lecția de educație fizică școlară *) și cele formulate de oponenții acestora **), care avertizează asupra tendinței exagerate de a se împrumuta în lecția de educație fizică mijloace și „practici" proprii sportului competitiv, asupra tehnicizării exagerate a elementelor specifice sportului — folosite cu precădere ca mijloace în lecția de educație fizică — ponderii exagerate a acestora în programe, identificării lecției de educație fizică școlară cu cea de antrenament sportiv.

În treacăt subliniem că primii susțin necesitatea „sportivizării lecției în cadrul acțiunii de modernizare a educației fizice școlare, iar ultimii trag semnalul de alarmă asupra fenomenului de „respingere" a unor practici sportive împrumutate, în programe și lecții, pentru aceeași rațiune — „sportivizarea educației fizice școlare".

O primă constatare : este impropriu să numim „sportivizare" fenomenul de integrare a sportului în conceptul noțiunii de educație fizică și mai propriu ar fi folosirea acestui termen cînd ne referim la tendințele de exagerare care se fac simțite în urma asimilării masive a procedeelor și mijloacelor specifice antrenamentului sportiv, în practica educației fizice școlare. Noțiunea de educație fizică implică și recunoașterea sportului ca mijloc al acesteia. Un prim pas spre o astfel de recunoaștere a problemei s-a făcut o dată cu înlocuirea în planurile de învățămînt — implicit și în modul de a înțelege fenomenul — a gimnasticii cu noțiunea de educație fizică. Următorul pas s-a făcut după 1949 cînd, o dată cu înlocuirea sistemului suedez de educație fizică și punerii bazelor actualului sistem, asistăm la o asimilare largă a ramurilor sportive ca mijloace moderne ale educației fizice școlare. De atunci sînt prezente — în programe, în lecții și, în mod deosebit, în activitatea extraclasă — majoritatea ramurilor sportive.

În afară de aspectul pur teoretic care încearcă să clarifice, terminologic, noțiunile respective, problema discutată prezintă o importanță deosebită, pentru lămurirea aspectelor privind orientarea educației fizice școlare și în legătură cu precizarea modalităților de integrare a sportului în educația fizică din învățămînt.

A doua constatare : în școala noastră — rezultă deci că — modernizarea predării educației fizice nu necesită în principal acțiuni noi de integrare a sportului în conceptul noțiunii de educație fizică, ci, în mod deosebit, precizări privind asimilarea celor mai potrivite mijloace și căi — din cele folosite pînă în prezent — în organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică, ce pot asigura ca această disciplină de învățămînt să-și poată îndeplini, în condițiile reale ale școlii noastre, rolul său social.

În legătură cu această problemă ne declarăm de acord cu punctul de vedere al acelor specialiști care atrag atenția că acțiunea de integrare a sportului în conceptul de educație fizică școlară se efectuează printr-o forțare care aduce după sine și multe nuanțe de exagerare. Teze ca : „în etapa actuală sportul de performanță își propune realizarea unei pregătiri maxime, ceea ce înseamnă că realizarea unei pregătiri optime **trebuie transferată** educației fizice școlare, pentru a asigura **premise sigure de atingerea sarcinilor antrenamentului sportiv contemporan"** (2) sau „practicarea elementelor sportului sub formă de întrecere cu toată masa de elevi (în lecție) nu iese din sfera educației fizice, ci, dimpotrivă, constituie o măsură didactică de optimizare a eficienței educației fizice" (4) sau „procesul educației fizice (lecția) va fi astfel organizat încît să ducă la creșterea numărului de elevi cu pregătire corespunzătoare obținerii unei categorii de clasificare în ramura de sport preferată" (4) ș. a., reflectă suficient de clar aspectele de exagerare în propunerile care se fac în legătură cu orientarea educației fizice a elevilor, cu privire la modul cum se înțelege modernizarea conținutului acesteia.

---

* [1]) Prof. univ. Leon Teodorescu : „Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară". Sesiunea de comunicări științifice I.E.F.S., 1969.

[2]) Conf. I. Șiclovan și prof. V. Costandache : „Orientări noi privind interpretarea educației fizice și sportului" rev. E.F.S. nr. 6, 1969.

[3]) Lector Elena Firea și colab. : „Considerațiuni cu privire la unele probleme actuale ale educației fizice școlare". Sesiunea I.E.F.S., 1969.

[4]) Lector Fr. Prinz și colab. : „Asupra interpretării „modernizării" în educația fizică școlară", rev. E.F.S. nr. 8—1969. (manuscris).

** [5]) Prof. E. Aposteanu : „Este justificată așa-zisa „sportivizare" a orelor de educație fizică ? Scînteia nr. 7994—1969.

[6]) Prof. Ilie Istrate : „Probleme actuale ale lecției de educației fizică în școală", rev. E.F.S. nr. 8, 1968.

[7]) Prof. Benedek Zoltan : „Considerațiuni privind aplicarea metodelor moderne în lecția de educație fizică", rev. E.F.S. nr. 5—1968.

[8]) Prof. Simeon M. și prof. Petrea Șt. : „Contribuții privind sarcinile, conținutul și mijloacele lecției de educație fizică", rev. E.F.S. nr. 9—1968.

[9]) Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S. : „Studiu critic asupra programelor în vigoare (prezentat în ședința organizată de M.I. pentru discutarea unor probleme privind educația fizică școlară).

Opinia noastră în legătură cu orientarea sarcinilor, conținutul educației fizice școlare și a modalităților ei de realizare spre asigurarea unei pregătiri fizice generale — principalul obiectiv al educației fizice din învățămîntul de cultură generală — argumentele aduse în sprijinul acestei orientări, au fost făcute cunoscute în alte materiale publicate sau susținute în diferite sesiuni. Ea concordă cu punctul de vedere exprimat de numeroși profesori de educație fizică cu o îndelungată experiență la catedră și cu sarcinile care rezultă din studierea atentă a principalelor documente de partid și de stat care orientează această activitate. Semnalăm însă, din nou, ceea ce ni se pare deosebit de semnificativ pentru a evidenția orientarea îngustă care se încearcă să se dea uneori acestei activități, părerile exagerate emise în legătură cu modul cum se înțelege să se integreze „sportul" în educația fizică școlară. După opinia unor specialiști „folosirea în exclusivitate" a mijloacelor specifice unei singure ramuri sportive „rezolvă integral sarcinile educației fizice școlare".

Asemenea opinii surprinzătoare nu au nici o acoperire ; ele contravin nu numai conceptului potrivit căruia învățămîntul de cultură generală are menirea de a exercita o influență multilaterală asupra personalității generațiilor în creștere, asigurînd o dezvoltare și o pregătire multilaterală a acestora, ci și principiului — unanim recunoscut — în virtutea căruia performanțele înalte, măiestria sportivă, pot fi obținute numai atunci cînd specializarea sportivă se sprijină pe o temeinică pregătire fizică multilaterală.

Importantă pentru precizarea orientării educației fizice școlare și stabilirea concretă a obiectivelor sale instructiv-educative, pe clase și sexe, este și precizarea raportului optim care trebuie realizat în diferite etape ale instruirii între deprinderile și calitățile motrice ca obiective de bază prin care se concretizează procesul pedagogic de influențare a dezvoltării și pregătirii fizice. Sînt cunoscute discuțiile, care se poartă în prezent, la noi în țară ca și în alte țări, în legătură cu dilema : „prioritatea dezvoltării calităților fizice sau formării deprinderilor de mișcare"?

Noi considerăm că, în condițiile în care lecția se adresează întregului colectiv de elevi dintr-o clasă și are în vedere obiectivele generale specifice învățămîntului (și este firesc să fie așa), problema nu poate fi rezolvată unilateral — deprinderi sau calități. În virtutea raționamentului expus, pe parcursul școlarității trebuie atacate simultan — cu ponderi diferite, de la clasă la clasă, — atît problema formării deprinderilor motrice, cît și aceea a calităților fizice. Acționarea pe planurile amintite va trebui să aibă o succesiune și un raport de ponderi diferite, determinate însă de principiul potrivit căruia calitățile fizice constituie suportul pentru formarea și perfecționarea deprinderilor motrice.

Altă problemă care, după părerea noastră, constituie principala sursă a opiniilor controversate, este aceea a rolului școlii în susținerea și promovarea sportului de performanță. Temerea unora că, o dată cu reanalizarea conținutului și cerințelor programelor de educație fizică, — ca urmare a măsurilor ce se întreprind pe linia perfecționării învățămîntului — prezența elementelor diferitelor ramuri de sport în programe ar putea fi diminuată este neîntemeiată, după cum neîntemeiate sînt și pretențiile de a „încărca" programele incluzînd noi ramuri de sport sau alte elemente de tehnică și tactică din sporturile prezente în actualele programe.

Este adevărat că, școala reprezintă principala sursă de creștere și promovare a elementelor necesare activității sportive de performanță și că posibilitățile școlii sînt încă insuficient valorificate în această direcție. Dar, valorificarea acestor posibilități trebuie făcută apelînd nu la lecția de educație fizică, ci la rețeaua unităților specializate — îmbunătățind selecția și conținutul pregătirii — la sistemul competițional al elevilor, încă insuficient organizat și valorificat și la îmbunătățirea activității pe ramuri de sport, care se realizează în școli prin folosirea orelor prevăzute în planurile de învățămînt.

Ca principale documente, prin care se asigură orientarea unitară a acestei discipline de învățămînt, programele au rolul de a clarifica aspectele prezentate, stabilind concret — diferențiat pe clase și sexe — volumul de priceperi și deprinderi, calitățile motrice pe care școala trebuie să le asigure ca „zestre motrică" pentru toți elevii în procesul de pregătire a forței de muncă. În alegerea mijloacelor, pentru realizarea cerințelor stabilite, programele trebuie să lase o mai mare libertate profesorilor pentru ca aceștia să poată valorifica la nivelul cel mai ridicat baza materială de care dispun.

De asemenea, viitoarele programe trebuie să fixeze în afară de cerințele unice obligatorii și cerințe suplimentare, limitate ca rază de obligativitate la acele școli care întrunesc condițiile pentru realizarea lor.

II. PROBLEME LEGATE DE MODALITĂȚILE DE REALIZARE PRACTICĂ A OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

În școală, predarea diferitelor discipline de învățămînt se realizează într-un cadru organizat, pe clase și lecții, lecția reprezentînd forma principală prin care se înfăptuiește, prin mijloace, căi și procedee adecvate, obiectivele disciplinei respective de învățămînt sub conducerea directă a profesorului, care are un rol hotărîtor în desfășurarea activității elevilor.

Paralel cu perfecționarea concepției despre educație fizică, conținutul și structura lecției au cunoscut îmbunătățiri substanțiale. Utilizarea, pe o scară largă, în cadrul lecției a mijloacelor din gimnastică, atletism și jocuri constituie una dintre principalele cuceriri ale educației fizice școlare, una din căile prin care sportul a fost integrat în conceptul de educație fizică școlară. Multitudinea mijloacelor specifice ramurilor sportive prezente în programele școlare de educație fizică atestă acest adevăr. Numeroasele competiții sportive organizate pe linia învățămîntului, care se adresează unui număr tot mai mare de elevi, reprezintă un al doilea aspect care confirmă încă o dată că, astăzi, sportul, în trecut „tolerat", constituie o altă cale principală de influențare, din punct de vedere fizic, a generațiilor în creștere.

Cu toate aspectele pozitive amintite în legătură cu evoluția concepției despre conținutul educației fizice școlare și, în mod deosebit, al lecției de educație fizică, în prezent înregistrăm în activitatea practică a unor profesori unele tendințe de îngustare a preocupărilor instructiv-educative pe care le implică predarea acestei discipline în școală și care reflectă o anumită optică privind cerințele față de procesul prin intermediul căruia se realizează educația fizică a elevilor.

Împrumutînd unele realizări valoroase verificate în practica pregătirii sportivilor, dintre care am putea aminti însăși structurarea lecției pe părțile cunoscute, s-a ajuns în unele situații la identificarea lecției de educație fizică cu lecția de antrenament.

„Încălzirea organismului", formulare atotcuprinzătoare, în care sînt incluse toate sarcinile instructiv-educative ale primei părți a lecției — justificată pentru lecția de antrenament sportiv, atît în privința conținutului, cît și a modalității de realizare a acestuia — a generat, în dauna preocupărilor pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor pentru însușirea componentelor de bază ale mișcării etc., rezolvări simpliste, șablon, prezente de cele mai multe ori, de la clasa a V-a pînă la ultima clasă de liceu, sub aceeași formă și cu aceeași penurie de exerciții. Sistemul „complexelor de exerciții tip", folosit cu precădere de profesorii tineri pentru a rezolva „încălzirea", ca și improvizațiile la care recurg chiar profesorii cu experiență privează organismele tinerilor vlăstare de influența necesară pentru a asigura o corectă și armonioasă dezvoltare fizică.

Lucrul independent, frecvent folosit, în practica sportivă, deziderat important în predarea educației fizice, nu-și justifică prezența în metodica conducerii lecției, atunci cînd colectivul clasei nu are pregătirea necesară pentru a realiza, în acest gen, îndeplinirea unor sarcini didactice. În prezent, mulți profesori încredințează elevilor sarcina „încălzirii", exercitîndu-și rolul de conducători nemijlociți ai procesului instructiv-educativ, rezumîndu-se la indicații, recomandări.

Sărăcia de mijloace și preocupări se face simțită și în partea a II-a a lecției unde, de multe ori, se insistă cu mijloace materiale modeste, pentru perfecționarea unor elemente tehnice și tactice pretențioase pentru a putea fi însușite fără un număr mare de repetări (preocupare lipsită de finalizare), cînd, în asemenea situații s-ar recomanda să se insiste pentru realizarea unor obiective de interes mai major, care pot fi înfăptuite și în condițiile unei dotări materiale insuficiente.

Împrumuturi insuficient cîntărite se fac remarcate și în alte aspecte ale metodicii predării educației fizice : lecții cu mijloace selectate în exclusivitate din tehnica și tactica unei singure ramuri de sport ; mijloace și forme de desfășurare a lecțiilor nediferențiate în raport de vîrstă și sex ; lipsă de preocupare pentru încheierea corectă a lecției — atît din punct de vedere fiziologic, cît și educativ ; folosirea „după ureche" și cu credit atotcuprinzător a unor metode moderne (în special în lucru cu elevele) etc.

Concluzia care se desprinde în legătură cu aspectele menționate este că lecția de educație fizică, cu tot specificul său, nu trebuie să se îndepărteze de cerințele didacticei școlare valabile pentru toate disciplinele de învățămînt, verificate și perfecționate într-o îndelungată și largă practică pedagogică.

III. PROBLEME DE ORGANIZARE ŞI BAZA MATERIALĂ

Organizarea activităţii de educaţie fizică a elevilor şi baza materială necesară pentru susţinerea şi realizarea ei ridică o serie de probleme, dintre care unele încă nerezolvate.

Nu se poate concepe realizarea corespunzătoare a educaţiei fizice a întregului tineret cuprins în şcoală şi, mai ales, modernizarea predării acestei discipline fără o organizare adecvată şi fără o dotare materială corespunzătoare.

Între cerinţele programei, care în fond reflectă pretenţiile societăţii faţă de această activitate, modalităţile de înfăptuire a lor, pe de o parte, şi măsurile organizatorice şi problemele înzestrării materiale, care susţin realizarea obiectivelor activităţii de educaţie fizică, pe de altă parte, există o strînsă interdependenţă. A nu ţine seama de posibilităţile reale, atunci cînd se stabilesc cerinţele, înseamnă a porni de la început pe o cale greşită, înseamnă a face cu bună ştiinţă concesii calităţii îndeplinirii obiectivelor propuse, lăsîndu-ne ademeniţi de unele formulări care teoretic pot fi ideale.

Problemele de acest gen, de care depinde realizarea modernizării predării educaţiei fizice, nivelul la care se situează cerinţele fixate pentru această activitate, sînt numeroase : săli, terenuri, inventar, efectivele cu care se lucrează, posibilităţile reale de demixtare integrală a predării educaţiei fizice în condiţiile menţinerii claselor mixte, posibilităţi de încadrare a claselor cu profesori de acelaşi sex cu elevii etc.

Noi le-am enumerat fără a arăta decît succint implicaţiile lor ; cerinţele ce se vor stabili pentru educaţia fizică nu pot să neglijeze posibilităţile actuale şi de perspectivă imediată ale învăţămîntului în rezolvarea problemelor de ordin organizatoric şi material.

Dr. în pedagogie ALEXE NICU
Prof. VIRGIL MAZILU

Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S.

OBSERVAŢII PRIVIND ACTUALA PROGRAMĂ ANALITICĂ PENTRU EDUCAŢIA FIZICĂ DIN ÎNVĂŢĂMÎNTUL OBLIGATORIU DE 10 ANI ŞI LICEAL*

Actuala programă analitică are, pe lîngă o serie de calităţi, şi unele lipsuri care se cer remediate. Dintre acestea subliniem :

O insuficienţă conceptională care generează un dezechilibru între cantitatea de deprinderi motrice şi dezvoltarea calităţilor fizice. Spre exemplificare arătăm că pentru a putea dezvolta cantitatea de deprinderi motrice necesare practicării gimnasticii şi într-o oarecare măsură chiar a jocurilor, trebuie să se consume aproape tot timpul prevăzut pentru educaţie fizică. Aceasta se face sacrificînd din timpul necesar dezvoltării calităţilor fizice de bază şi în special a rezistenţei. Chiar şi în cazul în care dotarea

*) *Materialul de faţă reprezintă o sinteză a observaţiilor făcute pe marginea conţinutului programelor actuale.*

materială ar fi ideală, iar calitatea procesului pedagogic ireproşabilă, însuşirea corectă a deprinderilor motrice pentru marea masă a celor vizaţi este foarte grea. Legile fiziologice care stau la baza formării stereotipurilor dinamice reclamă o repetare considerabilă şi o anumită succesiune pe care actuala densitate şi frecvenţă a lecţiilor nu o poate asigura. „Gimnasticizarea" excesivă a programei analitice, făcută evident pentru cîştigarea unor deprinderi necesare în gimnastica sportivă, nu corespunde cerinţelor creşterii somatice şi dezvoltării psihice a elevilor noştri.

Experienţa multor profesori de educaţie fizică, cu vechi şi bune state de serviciu, ne arată că lecţiei de educaţie fizică trebuie să i se asigure în primul rînd un conţinut emoţional pe măsura vîrstelor cărora i se adresează, conţinut care nu poate fi asigurat decît într-o mică măsură prin practicarea gimnasticii.

In structura exerciţiilor propuse pentru a fi norme de control la gimnastica sportivă abundă elemente contraindicate pentru marea majoritate a copiilor a căror musculatură paravertebrală are un tonus foarte scăzut şi nu poate asigura un reflex de postură corect. Este vorba de abuzul de îndoiri ale trunchiului în plan anterior, de răsturnările şi rostogolirile înainte şi înapoi, mişcări care contribuie la alungirea musculaturii şanţurilor vertebrale, tocmai cînd aceasta are nevoie să fie scurtată şi întărită. Cu astfel de exerciţii nu se poate lupta împotriva cifozelor şi scoliozelor, tot aşa cum cu „podul" nu se poate lupta împotriva lordozelor. Aceste exerciţii contribuie în mod hotărîtor la accentuarea şi instalarea devierilor coloanei vertebrale generînd stări maladive cu implicaţii funcţionale dintre cele mai grave. Programa analitică la gimnastică mai rămîne datoare şi în ceea ce priveşte prelucrarea unor importante regiuni musculare şi mari articulaţii, cu roluri deosebit de importante în statica şi dinamica corpului omenesc.

Apreciem că în şcoală, în lecţiile de educaţie fizică este nevoie de gimnastică formativ-corectivă, cea sportivă urmînd să fie practicată de cei dotaţi în afara orelor de clasă.

Astfel stînd lucrurile şi plecînd de la faptul că este mai uşor de dezvoltat calităţile fizice decît deprinderile motrice specifice, ar fi fost necesar ca folosirea timpului pentru rezolvarea sarcinilor educaţiei fizice şcolare să favorizeze în primul rînd dezvoltarea calităţilor fizice, mai ales că un asemenea proces contribuie şi la dezvoltarea motricităţii generale.

2. La alcătuirea programei analitice nu s-a avut în vedere că marea majoritate a şcolilor nu au o bază materială (săli, terenuri) adecvată cerinţelor unui astfel de program. La un număr de circa 17 000 de şcoli există numai circa 450 de săli de sport, dintre care doar cîteva pot fi folosite de către elevii ciclului elementar. Această situaţie ne scuteşte de orice comentarii în legătură cu aplicativitatea mijloacelor prevăzute pentru a rezolva sarcinile educaţiei fizice în învăţămînt. In ceea ce priveşte numărul şi calificarea cadrelor didactice pentru educaţia fizică, situaţia este la fel de grea; învăţămîntul elementar este aproape în întregime lipsit de cadre cu pregătire de specialitate. Din acest punct de vedere, discrepanţa dintre conţinutul programei şi realităţile obiective este şi mai evidentă.

3. Încărcăturile prevăzute în programe pentru dezvoltarea unor calităţi fizice de bază, în special a rezistenţei, sînt cu totul insuficiente faţă de posibilităţile reale ale elevilor. Ele ţin prea puţin seama de puterea de adaptare a organismului acestora, nefiind repartizate pe categorii de vîrstă, conform gradului de adaptabilitate. Judecînd după normele de control prevăzute, se constată o subapreciere nejustificată a posibilităţilor de rezistenţă la efort a elevilor pînă la vîrsta pubertăţii.

Astăzi, cînd tineretul lumii este supus la probe de rezistenţă care ar uimi pe înaintaşii noştri, iar cercetările medicale arată că aceste eforturi sînt compatibile cu posibilităţile lor, apare cel puţin anacronic ca noi, românii, să ne menţinem la alergări de rezistenţă cu o durată de numai 1—2 minute la vîrsta de 9—10 ani.

Prof. dr. Th. Kureton din Illinos (S.U.A.) a demonstrat că copiii între 7 şi 13 ani se adaptează spontan la alergările zilnice de circa 30 de minute. In R.D.G. se organizează campionate naţionale de cros pentru copii, începînd cu vîrsta de 9 ani, iar în S.U.A. se fac alergări cu copiii cuprinşi între 5 şi 8 ani, pe distanţe de 400 şi 800 de yarzi şi 1—2 mile etc.

4. Atletismul şcolar preconizează prea multe forme de practicare, în detrimentul fixării unui minim de deprinderi şi calităţi. Multitudinea procedeelor şi chiar a probelor ridică aceeaşi problemă a discrepanţei dintre sarcini, planificare şi rezolvare practică. Prin vastitatea formelor de practicare a atletismului se ajunge mai curînd la un haos motric decît la deprinderi motrice.

5. Programa analitică se pare că nu a ținut seama de fenomenul de accelerare a creșterii și dezvoltării noilor generații și nu corelează acest fenomen cu posibilitățile somato-funcționale reale ale elevilor.

6. La alcătuirea programei analitice nu s-a avut în vedere lecția de educație fizică, ci s-a privit separat gimnastica, separat atletismul și separat jocurile, fixîndu-se volumul de sarcini pentru fiecare în parte, fără să se mai preocupe dacă însumarea lor este în concordanță sau nu cu numărul de ore din programa analitică afectate educației fizice.

7. Deși se știe că baza materială a școlilor este neuniformă, nu se dau totuși indicații și nu se stabilesc norme de control diferențiate după gradul de înzestrare a școlilor.

8. Programa analitică pentru educația fizică atrage atenția asupra transformărilor ce au loc în organism în perioada de creștere și dezvoltare psiho-somatică. Ideea este foarte bună, dar a fost realizată incomplet și cu unele greșeli. Considerăm că este necesar să se pună la îndemîna profesorilor mult mai multe date referitoare la aceste transformări, deoarece cunoștințele lor sub acest aspect trebuie serios completate.

9. Actuala programă analitică nu dă nici un fel de indicații referitoare la practicarea înotului, a schiului, a patinajului, turismului, activități care acolo unde condițiile naturale permit pot să înlocuiască deosebit de eficient orele de educație fizică din școală. O astfel de orientare ar veni în sprijinul unui proces de educație fizică mai eficient.

10. Problema notării elevilor la educația fizică, pe baza normelor de control, ridică o serie de probleme printre care sustragerea de la orele de educație fizică este cea mai neplăcută. Considerăm că educația fizică nu trebuie să devină o stavilă în calea elevului din cauza notei. Prezența lui la activitatea respectivă și profilul pe care-l dobîndește practicînd exercițiile fizice are o valoare mai mare decît nota ce i s-ar cuveni conform aptitudinilor sale.

PROPUNERI

1. Programa analitică pentru educație fizică trebuie să țină seama de realități, atît în ceea ce privește baza materială, cît și standardul biologic actual al generațiilor în creștere.

2. În actuala programă, dinamica structurii mișcărilor și încărcăturilor prezintă un caracter linear, determinat probabil numai de observarea dezvoltării biologice și motrice, o dată cu creșterea vîrstei cronologice. Caracterul acesta linear nu poate fi păstrat în toate perioadele de creștere și dezvoltare și mai ales în cea pubertară cînd modificările și proporționalitatea corporală, funcționalitatea organică și psihică prezintă parametrii ce nu se supun unor aprecieri lineare. Această realitate impune o diferențiere mai atentă a mijloacelor și structurii exercițiilor, în funcție de particularitățile vîrstei.

3. Conținutul viitoarei programe analitice pentru educație fizică va trebui să fie orientat în așa fel încît în lecțiile de educație fizică să se lucreze mai mult pentru creșterea și dezvoltarea normală a corpului, păstrarea și întărirea sănătății, dezvoltarea calităților fizice de bază și a motricității generale, urmînd ca pentru dezvoltarea calităților specifice necesare în diverse activități sportive să se folosească lecțiile de antrenament în afara programului școlar.

4. Gimnastica școlară va trebui să fie orientată spre prevenirea și corectarea celor mai frecvente devieri și deformațiuni corporale cauzate de viața școlară, spre îmbunătățirea funcționalității aparatelor și sistemelor, spre dezvoltarea unei motricități generale și nu specifice gimnasticii sportive.

Către gimnastica sportivă este necesar să fie îndreptate acele elemente care vor și pot să facă față exigențelor acestei ramuri de activitate.

5. Să se acorde o atenție deosebită formelor de mișcare capabile să asigure întreținerea și perfecționarea aparatelor respirator și circulator, printre care mersului și alergării (sub formă de jocuri sau pregătire atletică) o parte preponderentă.

6. Observațiile noastre în ceea ce privește valorificarea cantității și calității deprinderilor motrice ale elevilor, atunci cînd aceștia se joacă cu mingea, arată că situația este nesatisfăcătoare. Mingea, în loc să constituie un obiect ajutător și stimulator, devine o piedică, pentru că elevului nu i s-a format deprinderea motrică de prindere și aruncare. Absența „școlii mingii" la tineretul nostru este o rezultantă a modului în care programa analitică pentru educație fizică a încercat s-o valorifice.

Jocurile sportive pot fi începute sub forma „școlii mingii" chiar mai devreme de clasa a V-a. Se impune însă să nu se persiste în greșeala de a se preda, în paralel, două sau mai multe jocuri, chiar și numai sub formă de „școală a mingii". Acest lucru este necesar pentru a nu se provoca interferențe în procesul de învățare. Este deci necesar să se creeze o singură dominantă în învățarea procedeelor tehnice ale unui singur joc și numai după ce aceste procedee au fost bine însușite și fixate să se treacă la un alt joc.

7. Jocurile de mișcare atît de necesare la vîrsta școlară mică (7—11 ani) trebuie să fie mai bine selecționate din punct de vedere al tematicilor și orientate către dezvoltarea calităților fizice și a deprinderilor aplicative de bază (mers, alergare, sărituri, aruncare, cățărare, echilibru). Acestea ar mări intensitatea și densitatea lecției pe un fond emoțional și cu o eficiență crescută.

8. Menținerea unor categorii de exerciții (de pildă cele de front și ordine) de-a lungul unei perioade școlare îndelungate nu este motivată de dificultățile obiective ale procesului de învățare. Concentrarea învățării lor pe o perioadă mai scurtă de timp ar ușura planificarea și desfășurarea celorlalte componente ale procesului de învățămînt.

9. Se impune simplificarea sau chiar eliminarea unor complexe de exerciții — exemplu cele cuprinse în „bazele generale ale mișcării" — deoarece aceleași forme de exerciții le găsim și la „dezvoltarea fizică generală".

10. Pentru evitarea reluărilor și a paralelismului este indicat să se amelioreze prezentarea și departajarea obiectivelor și mijloacelor destinate săriturilor și aruncărilor. Tratarea lor atît în capitolul gimnasticii, cît și al atletismului creează dificultăți de planificare și, uneori, chiar interferențe în învățare. În această direcție se pot efectua mutații menite să ajute unei mai bune valorificări a acelorași mijloace care în momentul de față sînt risipite și creează unele confuzii cînd sînt selecționate pentru alcătuirea conspectelor.

11. Referitor la normele de control, propunem ca ele să fie obligatorii nu pentru acordarea notei la educația fizică, ci pentru situarea elevului pe scara valorilor biologice din clasa respectivă. Nota la educație fizică nu trebuie nici să îmbunătățească, nici să strice media la învățătură a elevului.

12. Actualele norme de control, în special la atletism, trebuie revizuite și stabilite conform experienței și înregistrărilor făcute de-a lungul anilor de către proprii noștri profesori de educație fizică, aducîndu-le cît mai aproape de valoarea motrică reală a copiilor noștri.

13. Problema programei analitice nu poate fi despărțită de problema densității lecțiilor de educație fizică în programa generală de învățămînt, adică a numărului de ore de educație fizică pe săptămînă. În locul oricărei pledoarii pentru mărirea numărului de ore alocate educației fizice în programul școlar, arătăm că la ultimul congres european în materie, desfășurat la Bologna în aprilie 1967, s-a ajuns la concluzia că în programul școlar sînt necesare 6 ore de educație fizică pe săptămînă.

Informativ, prezentăm cîteva exemple în acest sens: în Anglia, de pildă, elevii școlilor medii sînt angrenați în activități sportive școlare de 4—5 ori pe săptămînă, iar în școlile elementare, educația fizică este prezentă prin lecții organizate cel puțin o dată pe zi, existînd numeroase școli în care educația fizică este practicată de două ori pe zi; în S.U.A. situația este la fel de pregnantă, acordîndu-se generațiilor în creștere suficient loc și timp pentru educația fizică în programa analitică generală de învățămînt; în R. P. Polonă se prevăd două lecții obligatorii și două facultative de colectiv sportiv pe săptămînă; în R.D.G. clasele I—II au două lecții pe săptămînă, clasele a III-a — a VI-a cîte trei lecții pe săptămînă, iar clasele a VII-a — a XII-a cîte două lecții pe săptămînă și cîte 1—2 ședințe obligatorii de colectiv sportiv pe săptămînă. De subliniat că în R.D.G. întreaga activitate școlară (lecțiile de cultură generală) este subordonată acțiunii de pregătire fizică a tineretului, ceea ce se traduce prin fixarea în programul general mai întîi a lecțiilor de educație fizică și apoi a celorlalte materii de învățămînt; în Franța se generalizează în învățămîntul elementar sistemul „tiers-temps" pentru educația fizică și se tinde către un sistem „mi-temps". Secretarul de Stat al Educației Naționale din Franța a afirmat în plus în Adunarea Națională că în învățămîntul secundar numărul orelor obligatorii de educație fizică va fi mărit la 6 pe săptămînă.

Exemplele pot fi înmulțite, fiecare demonstrînd grija statelor respective de a-și vedea mai întîi asigurată existența biologică a populației, pe vigoarea căreia grefează apoi celelalte atribute necesare unui „homo sapiens".

14. Problema programei analitice pentru educație fizică nu poate să fie despărțită de problema bazei materiale specifice și mai ales de problema cadrelor de specia-

litate. Rezolvarea bazei materiale cere însă investiții pe care orice popor nu le poate aloca decît în timp. Problema cadrelor poate fi rezolvată însă și prin soluții tranzitorii. Astfel, deși sîntem de acord că pentru cei mai mici dintre elevi este nevoie de cea mai înaltă calificare, totuși, pentru că niciodată nu va fi posibil ca la ciclul elementar să existe profesori de specialitate, nu rămîne altceva de făcut decît să folosim actuali învățători și să-i pregătim pe viitorii institutori să-și însușească și să predea educația fizică cît mai bine în ciclul I.

Ținînd seama de aceste lucruri, propunem ca programa analitică pentru educația fizică din învățămîntul pedagogic de profil, să fie revizuită și făcută în așa fel încît învățătorul ieșit de pe băncile școlii ajuns la catedră să poată preda cu aceeași competență și virtuozitate educația fizică, ca și citirea, caligrafia, cîntul sau aritmetica. Pentru aceasta, înseamnă că viitorul învățător va trebui să fie instruit zilnic cel puțin o oră, că școlile de profil ale acestora să fie încadrate cu cei mai capabili profesori de educație fizică, care să le predea cunoștințe practice și teoretice necesare învățămîntului elementar. Să nu ne lăsăm amăgiți de falsa iluzie că cele 17 000 de școli din țara noastră vor putea fi cuprinse vreodată în întregime de către absolvenți I.E.F.S. sau ai facultăților din institutele pedagogice. Lucrul acesta nu va fi niciodată posibil, mai ales în situația în care congresul european de care am amintit subliniază că o oră de educație fizică pe zi este absolut necesară pentru toată populația școlară.

Prof. ELVIRA SIMIONESCU

Liceul „Gheorghe Lazăr" — București

EDUCAȚIA FIZICĂ A ELEVELOR DIN LICEU ARE NEVOIE DE O PROGRAMĂ PROPRIE*

Dezvoltarea multilaterală a personalității tinerelor generații constituie o preocupare principală în activitatea tuturor factorilor care răspund de instruirea și educarea acestora. Respectînd cu rigurozitate particularitățile individuale de ordin anatomo-fiziologic, psihice, de vîrstă ale elevilor, un număr tot mai mare de slujitori ai școlii obțin rezultate remarcabile pe linia preocupărilor amintite.

Activitatea de educație fizică desfășurată cu elevii și elevele în școală contribuie în mod direct la desăvîrșirea multilaterală a personalității lor. În orientarea conținutului acestei activități și în special al conținutului lecțiilor de educație fizică, rolul principal îl au programele școlare.

Studierea amănunțită a tuturor capitolelor programelor de educație fizică pentru clasele liceului de cultură generală, clase în care peste 50 la sută sînt eleve, scoate în evidență insuficienta diferențiere a conținutului pregătirii fetelor de cea a băieților. Pentru exemplificare, vom menționa doar cîteva aspecte. Sarcinile pe clase, așa cum sînt formulate în programă, nu atrag atenția deloc asupra cerințelor specifice elevelor (sau poate acestea au dispărut o dată cu mixtarea claselor de elevi !). Exercițiile indicate pentru dezvoltarea fizică generală sînt bune, corecte, însă se adresează, în general, băieților. Ele pot fi efectuate și de fete, cu unele rezultate bune, dar aceste exerciții vizează în principal dezvoltarea forței. Așa cum este binecunoscut tuturora, forța nu este cea mai caracteristică calitate motrică a fetelor. Exercițiile specifice fetelor pentru dezvoltarea supleței, a mobilității, îndemînării, a simțului artistic etc. lipsesc din programele actuale.

Este adevărat că în privința probelor și normelor de control programele încearcă unele diferențieri — neconcludente însă — iar, pe alocuri se indică, în paranteză, că unele exerciții (foarte puține la număr) sînt numai pentru fete.

Educație fizică și sport nr. 8/1969, pag. 52

Tendința de nediferențiere a conținutului pregătirii fetelor de cel al băieților a apărut în urmă cu mulți ani, o dată cu mixtarea claselor de elevi. Măsurile stabilite atunci și încercările de susținere a justeței lor nu au rezistat. Profesorii de educație fizică au fost puși în situația de a încerca o adaptare a exercițiilor la întreaga clasă de băieți și fete, diminuînd intensitatea execuției și a vitezei, reducînd numărul de repetări sau renunțînd la unele dintre ele, în special la cele ce nu se pretau și pentru băieți.

Revenirea, în ultimii ani, la predarea separată a educației fizice, pe sexe (de ce oare nu s-au luat măsuri de către conducerile de școli ca această dispoziție să se aplice în toate liceele și la toate clasele ?) a lăsat totuși nerezolvate două probleme și anume :

— predarea educației fizice de către cadre didactice de același sex cu elevii la care predau ;

— necesitatea programelor diferențiate pentru fete.

Se va pune poate întrebarea : sînt oare utile astfel de programe ? Practica ne arată că da. Un număr tot mai mare de eleve de liceu încep să nu mai fie atrase de conținutul lecțiilor de educație fizică și multe dintre acestea se scutesc de această activitate.

Lăsînd la o parte modul în care se mai desfășoară încă unele lecții de educație fizică, o cauză de bază a situației semnalate o constituie însăși conținutul nediferențiat în mod corespunzător a cerințelor programelor, chiar pentru fiecare clasă în parte. Sînt încă prea timid și sumar cuprinse în programe sarcini, cerințe și exerciții specifice fetelor. Gimnastica artistică, cu întregul ei potențial formativ și educativ, este foarte slab prezentă în programele în vigoare. În actualele programe sînt indicați doar cîțiva pași și sărituri specifice gimnasticii artistice. Exercițiile de ritm, de avînt, de suplețe, atît de îndrăgite și adecvate pregătirii fizice a elevelor, sînt aproape inexistente.

În ultimul timp s-au purtat și se mai poartă încă discuții despre noi programe școlare de educație fizică. Apreciem că acum este momentul cel mai potrivit să se discute și să se soluționeze și aspectele pe care le ridică educația fizică a fetelor.

Existența unei programe speciale pentru eleve este o cerință care se impune, fiind deplin justificată în condițiile unui învățămînt modern, în cadrul căruia sînt promovate căile cele mai eficiente de influențare multilaterală a personalității.

Specialiștii cu experiență, medicii și în special profesoarele de educație fizică trebuie să fie chemați să contribuie creator la elaborarea ei.

Noi considerăm că procedînd astfel, numărul elevelor scutite la educație fizică va scădea. Avem sarcina să facem educația fizică a tuturor fetelor și nu să le îndepărtăm de această activitate.

Prof. univ. doc. ph. dr. VLADIMIR CERNUŞAK

Candidat în ştiinţe — Cehoslovacia

INFLUENŢA EDUCAŢIEI FIZICE ASUPRA DEZVOLTĂRII PERSONALITĂŢII ELEVILOR ŞCOLILOR SPORTIVE

În şcolile sportive urmărim influenţa educaţiei fizice lărgite asupra dezvoltării psihice a elevilor, mai ales asupra conştiinţei lor, a capacităţii intelectuale, preferinţelor şi aptitudinilor.

Să pornim de la două ipoteze alternative :

1. timpul mai îndelungat acordat antrenamentului fizic, precum şi efortul mărit pot influenţa în mod negativ dezvoltarea elevului. Acest lucru înseamnă că la elevi se pot dezvolta unilateral interese fără să se dea atenţia cuvenită studiului de bază etc. ;

2. educaţia fizică desfăşurată într-un număr lărgit de ore poate influenţa pozitiv nu numai dezvoltarea fizică armonioasă, dar şi calităţile morale şi de voinţă, mai ales în ceea ce priveşte efortul voluntar şi motivarea şi, implicit, uşurinţa de însuşire a noilor cunoştinţe, a conştiinţei şi capacităţii de muncă.

Acceptarea sau neacceptarea unor ipoteze se poate face numai pe baza unor cercetări amănunţite.

În afara acestora, noi am ridicat o problemă : *care este relaţia între rezultatele de ordin psihologic şi cele de ordin somatic, adică în domeniul realizărilor psihice şi biologice.*

În colaborare cu psihologii Institutului de cercetări ştiinţifice din Bratislava, încercăm să explicăm problematica de mai sus.

În modesta noastră contribuţie expunem cîteva observaţii privind urmărirea dezvoltării personalităţii elevilor şcolilor sportive de-a lungul unei perioade de 3—4 ani. Prezentăm numai rezultatele cercetărilor personale, în cîteva cazuri numai cu o foarte concisă descriere a metodicii folosite, fiindcă cercetarea nu este încă terminată.

METODA DE LUCRU

Cel mai important lucru a fost să găsim, să „diagnosticăm" și să depistăm o serie de caracteristici care ne interesau. Mai departe, a fost necesar să găsim un criteriu de comparație pentru urmărirea efectelor educației fizice lărgite.

La începutul primului an de studii în școala sportivă nr. 16, de-a lungul anului școlar, am efectuat un examen inițial anamnetic asupra personalității fiecărui elev. Chestionarele au servit ca material documentar de bază.

Clasele sportive experimentale sînt, pe școli, printre cele mai bune. Datele alăturate reprezintă mediile rezultatelor la învățătură ale claselor sportive de înot, din trei școli din Gotwaldow, Pecstany, Praga, comparativ cu mediile claselor de control de la aceleași școli (tabelul nr. 1).

Tabelul nr. 1

CLASELE	a V-a	a VI-a	a VII-a	a VIII-a	a IX-a
A. Clasele experimentale	1,24	1,71	1,79	1,84	1,90
A. Clasele de control	1,79	2,15	2,20	2,17	2,21
B. Clasele experimentale	1,25	1,70	1,59	1,73	—
B. Clasele de control	1,68	2,07	2,08	2,13	—

În tabelul nr. 2 sînt arătate procentele elevilor foarte buni, pe clase.

Tabelul nr. 2

CLASELE	a VI-a	a VII-a	a VIII-a	a IX-a
A. Clasele experimentale	40,7%	25,7%	28,7%	22,7%
A. Clasele de control	18,7%	17,3%	16,0%	18,0%
B. Clasele experimentale	39,3%	39,7%	28,0%	—
B. Clasele de control	23,0%	23,5%	26,0%	—

S-a urmărit regimul zilnic al elevilor pe parcursul celor patru ani, totdeauna la o clasă experimentală și la una de control, de la clasa a VI-a la a IX-a, deci la opt clase experimentale și la opt de control. Toate clasele au fost formate din 50 la sută băieți și 50 la sută fete.

Elevii au completat niște fișe despre activitatea lor zilnică între orele 0,00 și 24,00, cu precizie de 1/4 oră pe o săptămînă, după indicațiile dirigintelui. Acest lucru s-a făcut de trei ori pe an: toamna, la mijlocul lunii octombrie; iarna, la mijlocul lunii februarie și primăvara, la sfîrșitul lunii mai.

După datele acestor chestionare am constatat mai multe date semnificative, dintre care amintim cîteva.

SOMNUL. Perioada de somn scade o dată cu înaintarea în vîrstă, atît la clasele experimentale, cît și la cele de control (tabelul nr. 3).

În toate clasele, perioada de somn este mai mare la clasele de control (clasele experimentale — 9,919 ore zilnic, iar cele de control — 10,049 ore zilnic).

Pentru compararea comportamentului băieților și fetelor, în toate clasele experimentale și de control se manifestă o perioadă mai mare de somn la fete — 10,060 ore zilnic, față de 9,918 ore zilnic la băieți.

Tabelul nr. 3

CLASELE	a VI-a	a VII-a	a VIII-a	a IX-a
Clasele experimentale	10,117	10,005	9,905	9,650
Clasele de control	10,774	10,061	9,930	10,000
	← Ore zilnic →			

STUDIUL. Timpul pe care îl acordă copiii (acasă) studiului și instruirii este mai mare la toate clasele de control — 1,144 ore zilnic, față de clasele experimentale — 1,081 ore zilnic.

De acest fapt trebuie să se țină seama în momentul selecției elevilor la examenul de admitere pentru clasele experimentale (au fost primiți numai copii cu note bune — copiii cei mai talentați). În general, fetele învață mai mult decît băieții (1,139 față de 1,117 ore zilnic), iar la clasele experimentale situația este inversă (băieți — 1,085, fetele — 1,073 ore zilnic).

Evolutiv, la clasele experimentale se poate urmări o creștere gradată la clasa a VII-a, față de a V-a, iar la clasele următoare se înregistrează o scădere, care este marcată în mod deosebit prin compararea clasei a VIII-a, cu a IX-a (la clasele experimentale : a VIII-a — 1,142 ore zilnic, față de a IX-a — 0,880, iar la clasele de control : a VIII-a — 1,180 ore zilnic, față de a IX-a 0,890, remarcăm o scădere accentuată).

Acest fapt ar trebui să ne atragă mai mult atenția, fiindcă ne-am aștepta mai degrabă la o mărire a efortului înaintea examenelor de sfîrșit de an.

MUNCA ÎN GOSPODĂRIE. Copiii claselor experimentale acordă mai puțin timp acestei activități decît cei din clasele de control (0,490 ore zilnic, față de 0,819).

Pentru compararea comportamentului băieților cu cel al fetelor, am arătat că fetele acordă mai mult ajutor în gospodărie decît băieții și asta la toate clasele experimentale și la toate clasele de control (băieți : clasele experimentale — 0,353 ore zilnic, clasele de control — 0,662 ; fete : clasele experimentale — 0,630 ore zilnic, iar la clasele de control — 0,938 ore zilnic).

Evolutiv, nici la clasele experimentale nici la cele de control, atît la fete, cît și la băieți, nu se manifestă o preocupare continuă pentru această activitate.

PREOCUPĂRI CULTURALE — lectură, radio, televizor, muzică, limbi străine, cinema, teatru, munci recreative. Timpul acordat preocupărilor culturale este, în general, mai mare la toate clasele de control (clasele experimentale — 2,158 ore zilnic, pe cînd cele de control — 2,680, datorită faptului că elevii acestor clase au mai mult timp liber).

Preocupările culturale cu caracter instructiv (muzică, limbi străine) sînt mai mari la clasele experimentale (0,316 ore zilnic, față de 0,257 la clasele de control), în timp ce preocupările culturale pasive (odihnitoare) — radio, televizor, filme — sînt mai mari la clasele de control — 1,813 ore zilnic, față de 1,350 ore zilnic la clasele experimentale).

Credem că această realitate pornește de la influența educativă a părinților asupra copiilor. Pentru părinții copiilor claselor experimentale s-a folosit un chestionar cu caracter sociologic și s-a constatat că au, în general, ocupații intelectuale.

În ceea ce privește compararea băieților cu fetele, nu sînt deosebiri esențiale, iar perioada acordată acestei activități este aproape egală atît la fete, cît și la băieți.

Evolutiv, și la clasele experimentale și la cele de control apare tendința de scădere a preocupărilor cultural-instructive.

Tabelul nr. 4

CLASELE	a VI-a	a VII-a	a VIII-a	a IX-a
Clasele experimentale	1,311	1,313	1,327	1,450
Clasele de control	1,481	1,572	1,591	1,850
	← Ore zilnic →			

Perioada acordată preocupărilor cultural-recreative are o tendință de creștere ca durată, atît la clasele experimentale, cît și la cele de control, fiind mai pronunțată la cele de control (tabelul nr. 4).

Deosebirea este din ce în ce mai mare în clasa a VIII-a și a IX-a.

INACTIVITATEA. În această categorie este înglobată perioada pierdută cu drumul pînă și de la școală, timpul pentru masă, așa-numita „perioadă cînd nu se face nimic".

Inactivitatea este puțin mai mare la clasele experimentale decît la cele de control (2,916 ore zilnic, față de 2,829 ore zilnic). Din punct de vedere evolutiv, la clasele experimentale se manifestă o tendință regulată de scădere, în timp ce la clasele de control se ajunge la o scădere numai în clasa a VII-a și mai departe se manifestă o tendință de creștere.

Este îmbucurător faptul că la elevii claselor sportive, deși fac eforturi fizice mai mari, avînd un regim zilnic mai încărcat, totuși nu se ajunge la o înrăutățire a notelor. Ei își mențin rezultatele aproximativ la același nivel. Deosebirea între clasele experimentale și cele de control constă în selecția elevilor pentru clasele sportive și notele pe care le obțin. Din clasa a V-a și a VI-a sînt selecționați elevi cu media 1,6 și doar în cazuri excepționale, cînd este vorba de tendințe ieșite din comun, cu media 2,0 *).

O situație asemănătoare (din punct de vedere al notelor) cu cea a claselor de înot am întîlnit-o și la clasele specializate pentru gimnastică sportivă și atletică ușoară (tabelul nr. 5).

CAIETUL DE OBSERVAȚII AL ELEVILOR. Însemnările sînt făcute de către diriginte, profesorul de educație fizică sau antrenor. Pedagogii urmăresc și apreciază de-a lungul anului școlar activitatea, după criterii bine stabilite, curajul, disciplina, spiritul de colectivitate, rezistența, reacția la noua activitate de mișcare, relațiile afective, precum și alte manifestări.

Tabelul nr. 5

CLASELE	a VI-a	a VII-a	a VIII-a	a XI-a
PRAGA				
Clasele experimentale	1,58	1,52	1,49	—
Clasele de control	—	2,17	2,26	—
BRNO				
Clasele experimentale	1,50	1,53	1,66	—
Clasele de control	—	—	—	—
BRATISLAVA				
Clasele experimentale	1,70	1,63	1,90	1,84
Clasele de control	—	2,41	2,37	2,31

Sîntem conștienți că există și o anumită influență subiectivă ce se exercită asupra acestor aprecieri. Rezultatele observării subiecților le luăm drept completare la celelalte probe diagnostice. În acest sens, menționăm că am ales teste ale capacității generale și intelectuale, ale ușurinței verbale, imaginației tehnice și concentrării atenției ; am folosit de asemenea un chestionar al preferințelor și atitudinilor.

Pentru viitor, preconizăm să folosim și alte teste didactice cu privire la formarea conștiinței la diferiți subiecți și cîteva teste pentru evaluarea personalității.

Drept criteriu comparativ folosim grupe sau clase de control, unde educația fizică se desfășoară în mod obișnuit. Aceste constatări se pot repeta la diferite intervale, motiv care face să putem compara clasele experimentale cu cele de control nu numai pe orizontală, dar și pe verticală, dar mai bine spus, se poate evidenția caracterul schimbărilor care au intervenit, la un anumit interval al anului, la ambele grupe.

*) În R.S.C. se notează de la 1 la 5, prima fiind maxima (N. R.)

Pentru aprecierea valabilității și eficacității metodicii, în anul 1967 am studiat patru clase a VII-a ale școlii sportive din Pecstany, două experimentale și două de control.

Rezultatele au demonstrat că clasele de control alese vor suporta cu greu o comparare pe orizontală. În clasele experimentale au fost selecționați elevii după note, fiind în general mai mulți elevi cu note bune decît în clasele de control.

Această situație se reflectă și în ceea ce privește rezultatele testelor psihologice. Clasele experimentale au obținut la toate testele rezultate superioare și, din punct de vedere statistic, deosebiri mai mari au apărut mai ales la capacitățile generale intelectuale.

La clasa a IX-a, deosebiri importante au existat și în ceea ce privește imaginația tehnică, precum și la unele reacții psihice simple.

Clasele experimentale și de control se deosebesc și prin preferințe. Clasele experimentale dovedesc un interes mai mare pentru materiile științifice și tehnice, pe cînd clasele de control — mai mult pentru științele sociale-umanistice și arte. Dar s-a dovedit că pentru aprecierea preferințelor trebuie să facem deosebire între băieți și fete.

Pe baza primelor experiențe, am ales un ansamblu mai larg de școli și grupe de control, astfel încît notele elevilor acestor grupe să fie aproximativ la egalitate cu cele ale claselor experimentale.

Rezultatele le-am prelucrat în mod statistic și le-am calculat mecanic. În afară de această analiză corelativă și factologică a tuturor indicilor constatați privind rezultatele de ordin psihic și somatic, așteptăm să obținem rezultate interesante pentru aprecierea relației între capacitatea fizică și cea psihică.

Sîntem convinși că sarcina de a descoperi influența educației fizice lărgite asupra personalității elevilor este foarte complicată și, din această cauză, intervin mulți factori pe care nu-i putem controla. Dar, sîntem de părere că specificul claselor experimentale și de control oferă posibilitatea ca, măcar parțial, să se aprecieze avantajele sau dezavantajele evoluției noastre.

Asist. univ. LIGIA VASILACHE

Universitatea „Al. I. Cuza" - Iaşi

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ŞCOLILE IEŞENE

Cunoaşterea activităţii celor care au deschis drum în munca de educaţie fizică a maselor şi recunoaşterea meritelor lor, ţinînd seama de condiţiile grele în care au lucrat în urmă cu mai bine de 100 de ani, înseamnă un omagiu pios de recunoştinţă adus înaintaşilor.

Patrioţi cu răspundere în domeniul educaţiei poporului ca Gheorghe Asaki, Titu Maiorescu, Spiru Haret au încurajat eforturile de început în educarea fizică, întrucît acordau acestei laturi a educaţiei tinerei generaţii o binemeritată importanţă. Vigoarea unui popor şi tăria lui morală este mai mare cînd are un tineret sprinten la trup şi ager la minte, calităţi pe care activitatea fizică organizată în şcoli le cultivă nemijlocit.

În Ţara Românească se cunoaşte din anul 1776 o oarecare preocupare pentru introducerea *activităţii fizice* în şcoli prin lecţii de gimnastică. În Moldova, aceste preocupări coincid cu organizarea primei şcoli de cultură generală şi anume Şcoala Vasiliană de la Trei Ierarhi devenită peste cîţiva ani Academia Mihăileană. Referendarul Gheorghe Asaki, care împreună cu Mitropolitul Veniamin Costache Mavrocordat şi Mihai Sturdza deţinea conducerea epitropiei şcolilor, întocmea regulamentul şi programele de studii ale şcolii. În semestrul al II-lea al anului şcolar 1840—41 introduce la Academia Mihăileană cursul de gimnastică.

În anul următor, se angajează prin ordinul de numire nr. 32 din februarie 1841, maestrul Luzzato, care preda de două ori pe săptămînă şi anume joia după-amiază şi duminica... după liturghie, cîte 3 ore. Aceste lecţii se desfăşurau în sala de gimnastică a Academiei, în timpul iernii, iar vara în aer liber. Profesorul de gimnastică îi învăţa pe elevi *„cu chipul însemnat de epitropie şi anume după înadins instrucţiuni şi reguli întrunite pentru asemenea lucrări şi cu păzirea a celei mai mari îngrijiri, a nu se aduce vreo vătămare elevilor acelor învăţături"*. (programa nu s-a păstrat).

Pentru dotarea sălii cu aparatura necesară comandată la şcoala de meserii din localitate s-a cheltuit suma de 333 de lei iar la 14 martie 1841 conducerea Academiei

dă dispoziție de a nu se învoi duminica nici un elev înainte de terminarea lecției de gimnastică. Această hotărîre ne îndreptățește să socotim că deși gimnastica era împreună cu limbile străine și muzica un curs extraordinar, se impunea în mod obligatoriu prezența la program. De asemenea, faptul că în anul următor maestrul Luzzato primește din nou bani pentru materialele necesare gimnasticii ne dovedește orientarea spre o pregătire cît mai completă a elevilor din partea conducătorilor celei mai înalte școli de cultură din Moldova acelor timpuri. Este interesant de observat că elevilor de la clasa de inginerie a Academiei, printre celelalte planuri, li se cerea planul unui institut de înot cu grădini, băi etc. ceea ce lasă să se înțeleagă interesul pentru astfel de preocupări în viitor. Cu toate acestea, la 15 iulie 1843, postul de gimnastică a fost desființat.

După o întrerupere de 3 ani, în anul școlar 1845—1846, profesorul Luzzato apare din nou la Academie, retribuit cu 2 400 de lei pe an. Continuă să funcționeze ca profesor și în timpul în care Colegiul francez ia locul Academiei, după reorganizarea școlilor publice din timpul lui Grigore Alexandru Ghica în 1849, de data aceasta la clasele gimnaziale. În anul 1850, noul regulament al școlilor din Moldova impunea predarea gimnasticii numai la cursul gimnazial. După doi ani, așa cum reiese din raportul locțiitorului de inspector general, se constată nerespectarea acestui regulament. În consecință, Grigore Ghica răspunde cu adresa nr. 1519 din aprilie 1852, prin care dispunea să se facă exerciții cu elevii în recreație, pe cîmpia Copoului, deoarece aparatele sînt stricate. Se recomandă un program de exerciții simple de gimnastică și jocul cu mingea. Acest mod de practicare a exercițiilor fizice nu satisface însă conducerea școlilor care propune introducerea scrimei și angajează pentru aceasta pe profesorul francez Ménestrie, care funcționa la școala militară. Noul curs se aprobă acordîndu-se profesorului o leafă de 600 de lei lunar, începînd cu 1 septembrie 1854 ; pentru aparate, i se acordă la cerere 709 lei la 10 decembrie 1854. După cinci ani de funcționare, și anume la 12 februarie 1859, catedra maestrului de gimnastică este din nou liberă.

Înfăptuirea Unirii, act politic ce influențează favorabil într-o măsură atît de mare toate domeniile de activitate ale țării, are o înrîurire puternică și asupra activității de educare a tinerei generații — o mai mare preocupare față de potențialul fizic al maselor.

Cîțiva dintre maeștrii străini cu o pregătire calificată sau probabilă, care predau gimnastica și scrima la București, au venit în același scop la Iași. Însuși Domnitorul Alexandru Ioan Cuza aduce de la corpul de pompieri din București un fost acrobat de circ și scrimeur — Luigi Spinzi — pe care îl numește profesor de gimnastică și scrimă la Școala militară din Iași. În această perioadă, mai sosesc din București la Iași, pentru a preda scrima, doi maeștri francezi. Unul din ei și anume Antoine Souiris va împărți din anul 1861 catedra de gimnastică a gimnaziului, cu titularul ei Luzzato, de la data de 1 noiembrie, avînd un salariu de 2 700 de lei anual. În 1864, cînd Luzzato se retrage, el va fi succesorul său.

O programă de studii nu apare la gimnastică, spre deosebire de celelalte materii.

După ce în anul 1862 se dau dispoziții cu caracter oficial cu privire la introducerea obligatorie a gimnasticii în armată, prin legea de organizare a învățămîntului din 1864, în articolul 116 se specifică integrarea gimnasticii printre obiectele obligatorii în liceu. Este momentul în care sosește în București primul profesor român calificat de gimnastică — Gh. Moceanu.

La Iași însă, lipsa profesorilor de specialitate este tot mai mult simțită.

Directorul Școlii normale „Trei Ierarhi" Titu Maiorescu, în anul 1863—1864, pomenește în anuarul respectiv de restrînsul corp profesoral (format de altfel din T. Maiorescu și Th. Burada, profesor de muzică vocală) care pregăteau viitorii învățători și *„la care ere necesar să fie adăugat un profesor de științe exacte și un maestru de gimnastică"*.

Ca urmare, a fost angajat un maestru de gimnastică ce trebuia să predea trei lecții pe săptămînă pentru ambele clase ale școlii, cu o retribuție de 3 600 de lei anual. În 1868, s-a introdus în școala normală instrucția militară cu pușcă fără baionetă, iar un an mai tîrziu, la 10 aprilie 1869, este angajat — pentru a preda scrima la Școala normală — Luigi Spinzi, maestru de gimnastică de la Școala militară. Tot în acest an, școala normală cere printr-un memoriu să se construiască o sală de gimnastică dotată cu aparatele necesare pentru pregătirea elevilor, cerere care va fi rezolvată abia 5 ani mai tîrziu și anume în 1874.

La Liceul național, în anul 1871, consiliul școlar decide ca gimnastica să fie obligatorie și să se practice zilnic, dar notele să nu fie adunate la media generală și, în orice caz, să nu fie obstactol în promovare. Anul 1874 aduce introducerea instrucției militare obligatorii în școli care, în acest scop, vor fi dotate cu arme. Școlile din Iași și București erau reunite sub direcția unui colonel, comandant de regiment.

La această dată găsim la Școala normală din Iași maestru de gimnastică, un absolvent al ei și anume Dumitru Chiaburu, care preda la aceeași catedră și exercițiile militare și scrima. Acum apare prima programă de studii recomandată de consiliul pedagogic, cu următorul cuprins: două ore pregătire la arme și o oră la gimnastică (săptămînal).

Armele: Clasa I școală de soldat, serviciul inferior; clasa a II-a școală de campanie, tragere la țintă; clasa a III-a serviciul în garnizoană și în campanie.

Gimnastica: Clasa a II-a și a III-a, gimnastică elementară, teorie și practică.

În programa analitică a cursului de pedagogie este prevăzută predarea educației fizice în primele două clase, iar la clasa a III-a educația intelectuală și didactică.

Din anul 1878, gimnastica apare obligatorie în școlile de stat secundare de băieți și fete și facultativă în cele particulare.

În această perioadă se consideră ca definitivă introducerea educației fizice în școlile secundare din țara noastră. În 1898, prin decizia din 13 aprilie, ministrul Spiru Haret dă un impuls deosebit activității sportive școlare, cînd s-au instituit concursurile interșcolare de oină. Printre cei trei profesori însărcinați de ministru cu întocmirea unui regulament al jocului nostru național se număra și Th. Berescu, profesor din Iași. Comisia s-a întrunit la Iași în decembrie 1898, lucrarea elaborată constituind *primul regulament tipărit folosit la concursurile interșcolare.* Un an mai tîrziu, aceste concursuri devin concursuri generale pe țară, fiind asemănătoare campionatelor școlare republicane de astăzi. Trofeul, reprezentînd o statuie de bronz, a fost cîștigat în 1912 la Constanța de echipa de oină a Liceului național din Iași.

Începutul secolului al XX-lea marchează un avînt deosebit în dezvoltarea educației fizice și sportului la Iași, prin înființarea „Societății de gimnastică, sport și muzică".

La Iași, Vasile Negruzzi a înființat în 1885 chiar în casa lui o școală de maeștri de gimnastică! Aci aduna elevii cei mai dotați din școlile secundare la care preda, îi instruia timp de doi ani, numai vara, apoi forma o comisie compusă din el însuși și cîțiva ofițeri superiori care, apreciind pregătirea practică a elevilor candidați le conferea o diplomă de absolvire a Școlii de gimnastică și tir „Vasile Negruzzi". Această școală a funcționat pînă în anul 1900 și a dat 50—60 de absolvenți dintre care mulți au intrat în învățămînt. Dintre ei amintim pe Th. Berescu cu frații săi Iorga și Hristea, S. Ionescu, A. Nemțeanu, Șt. Popescu și D. Dobreanu. În timpul cursurilor de vară, aceștia plecau în turnee de propagandă prin țară. Exercițiile lor de gimnastică erau dintre cele mai grele și spectaculoase. În afară de acrobație și exerciții libere la sol, ei lucrau la trapez dublu și triplu, la inele. Mai tîrziu, aceste turnee s-au extins și peste hotarele țării. Din 1904, Școala de maeștri a „Societății de gimnastică, sport și muzică" furniza cadre bine pregătite atît din punct de vedere teoretic, cît și practic, ridicînd nivelul calitativ al orelor predate în școlile ieșene.

Majoritatea școlilor aveau săli proprii de gimnastică, cele mai frumoase și utilate aparținînd „Liceului național", Liceului internat „C. Negruzzi" și Liceului de fete „Oltea Doamna" (nici una din aceste săli nu mai există astăzi).

Existența unor programe analitice, care dădeau o pregătire unitară elevilor, a ușurat munca profesorilor. Conferințele și cursurile de vară organizate pentru pregătirea maeștrilor unifică și mai mult punctul de vedere și ridică nivelul profesional al corpului didactic. La acestea participă oameni de cultură dintre cei mai progresiști ca: Paul Bujor, Spiru Haret ș. a.

Primii maeștri ieșeni își dau examenul de capacitate în 1908 la București, iar în vara anului următor participă la cursul de inițiere în gimnastica suedeză. La aceste cursuri au predat profesorii ieșeni Bucovineanu (mai tîrziu inspector) și Ciotori, care studiaseră în Suedia.

Se întîmpină multe dificultăți în acordarea de fonduri pentru reparațiile sălilor și procurarea aparatelor. Spre exemplu, deși se ceruse ministerului încă din 1909, fonduri pentru repararea sălii „Liceului național", acestea sînt obținute abia în anul 1928. Totuși, școlile ieșene aveau o frumoasă activitate după primul război mondial. Astfel, la Liceul internat „C. Negruzzi" se înființase o societate sportivă cu numele „Gh. Lascăr", din inițiativa elevilor clasei a VIII-a, în frunte cu un bun gimnast, elevul Emil Răuț. Primită cu răceală și ostilitate de ceilalți, ea este sprijinită de direcțiunea școlii care-i avansează un fond de 2 000 de lei cu care s-au cumpărat mingi de fotbal și aparate de gimnastică. Curînd după înființarea echipelor de oină, fotbal și gimnastică, societatea își cîștigă adepți din ce în ce mai mulți în rîndul elevilor. Urmează o serie de demonstrații ale echipei de gimnastică ce aduc beneficii societății. Secțiile se înmul-

țesc prin cumpărarea a 20 de săniuțe și 20 de perechi de patine, se formează noi echipe de gimnastică. Echipele de gimnastică, cea de exerciții libere și cea de piramide, purtau numele celor mai buni instructori, elevii Răuț și Preda. Societatea organizează excursii la Galați și Brăila. De la 70 de membri în 1920, în 1923 se ajunge la 190 de membri. În acest an s-a format echipa de gimnastică cu bastoane, echipe de volei și baschet, se amenajează o popicărie, se mai cumpără alte 25 de săniuțe, își continuă activitatea echipele de gimnastică Răuț și Preda. Echipele de fotbal și oină s-au plasat printre primele în concursul pe oraș, ultima calificîndu-se în concursul pe țară de la Cluj în 1923. Anul următor, societatea are 240 de membri. Foștii elevi au încurajat societatea prin donații. Ei au avut un sprijin permanent din partea profesorului Th. Berescu. Activitatea societății Liceului „C. Negruzzi" a stimulat interesul elevilor din Moldova și, urmîndu-i exemplul, ia ființă și la Bîrlad o societate asemănătoare.

Imediat după război, se introduc în Iași jocurile de volei și baschet, iar mai tîrziu, în 1932, handbalul. Pregătirea echipelor de jocuri sportive se făcea în afara orelor de educație fizică, în fiecare săptămînă cîte o după-amiază. Tot astfel, ceilalți elevi erau pregătiți timp de două ore pe săptămînă pentru demonstrații de ansamblu, care aveau loc la sfîrșitul fiecărui an școlar, în cadrul serbărilor de fine de an.

În acest mod se desfășoară activitatea de educație fizică în școlile ieșene pînă la cel de-al doilea război mondial.

BIBLIOGRAFIE

1. BUCOVINEANU I.: Congresele de educație fizică, 1910.
2. KIRIȚESCU C.: Educația fizică, parte fundamentală a educației școlare integrale, București, 1930.
3. IONESCU D.: Istoria gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1940.
4. POMPEIU D.: Monografia „Liceului național", Iași, 1906.
5. Anuarul Liceului internat „C. Negruzzi", Iași, 1862—1942.
6. Anuarul Liceului național „M. Sadoveanu", Iași, 1935—1955.
7. Anuarul Școlii normale „Vasile Lupu", Iași, 1863—1942.
8. Anuarul Liceului de fete „Oltea Doamna", Iași, 1928—1939.
9. Anuarul Universității Mihăilene, Iași, 1895—1961.
10. Colecția de regulamente, legi, programe „Alexianu" de la Arhivele statului din Iași, București, 1940.
11. Colecția ziarului local „Evenimentul", Iași, 1893—1944.

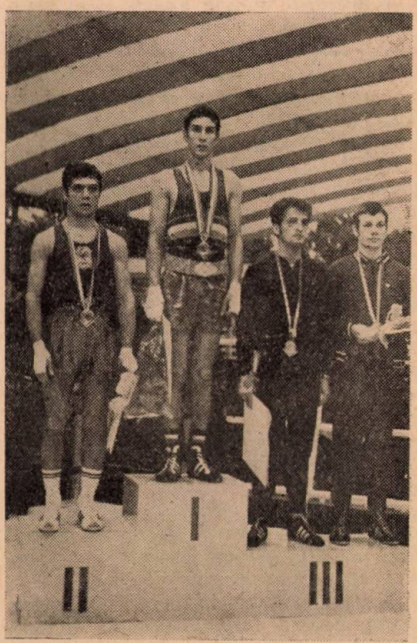
Carnet de antrenament

Prof. MIHAI TRANCĂ

AUREL DUMITRESCU

DATE PERSONALE:

- **Născut la 10.VIII.1949, la Bucureşti**
- **Înălţime 1,70 m**
- **Greutate 54 kg**
- **Face parte din Clubul sportiv „Progresul" Bucureşti**
- **Antrenor actual — Lucian Popescu**
- **Primul antrenor — Prof. Ion Dumitru**
- **Este căsătorit**



În anul 1965, în sala de box a Clubului sportiv „Progresul" Bucureşti a intrat un băieţel timid, înalt şi slab care, după înfăţişare, nu promitea să devină boxer. A fost dat în grija antrenorului secţiei de juniori, prof. Ion Dumitru.

Perseverenţa şi punctualitatea noului elev l-au impresionat în mod plăcut pe tînărul antrenor al lui Aurel Dumitres-

Educaţie fizică şi sport nr. 8/1969, pag. 63

cu și treptat, treptat a început să-l urmărească mai atent în timpul antrenamentelor. Probele de control la care a fost supus Aurel au scos în evidență o bună viteză de execuție și o îndemînare promițătoare, calități atît de prețioase pentru un boxer. Așa se explică faptul că în lunile care au urmat, inițierea în tainele boxului și pregătirea lui Dumitrescu au fost conduse cu deosebită atenție de către antrenorul Dumitru.

Gimnastică, gimnastică, și iar gimnastică, i-a recomandat mereu antrenorul. Sute de ore de gimnastică l-au ajutat pe slăbuțul începător să se dezvolte pe măsura cerințelor acestui sport dur.

După 5—6 luni au început meciurile. Tînărul boxer stăpînea doar puține procedee tehnice, dar temeinic însușite. Forța, calitate fizică aproape absentă la început, se dezvoltase mult în timpul care se scursese de la intrarea lui în sala de box. În rîndul boxerilor de categoria sa (începători) „dreapta" lui Aurică a început să se facă remarcată. Prin victoriile obținute, dar mai cu seamă prin maniera în care le-a obținut, Dumitrescu a devenit o mare speranță a tînărului său antrenor.

În anul 1968, Aurel Dumitrescu urma să participe la prima mare întrecere — Campionatele naționale de juniori. Pentru acest eveniment sportiv au urmat alte luni de pregătire asiduă. Foarte înalt pentru categoria sa (muscă), Dumitrescu nu dispunea însă de suficientă forță... Cunoștințele sale tehnice, deși bine însușite, erau prea puține pentru a putea aspira la titlul de campion de juniori. Dar, pasiunea antrenorului său, căruia azi Dumitrescu îi păstrează o nemărginită recunoștință, ca și voința și perseverența lui de a învăța cît mai mult, l-au ajutat pe Aurel să urce repede pe scara măiestriei sportive. Ca urmare, a ajuns în finala campionatului de juniori. Adversarul său, Marin Dumitrașcu (Farul Constanța), unul dintre cei mai buni boxeri ai turneului, a nesocotit forța loviturilor lui Dumitrescu și această lipsă de precauție l-a costat scump... O directă fulgerătoare de dreapta a pus capăt luptei, în repriza secundă, aducîndu-i lui Aurel primul mare succes — titlul de campion național de juniori.

La 19 ani (vîrsta limită a junioratului) campionul de juniori a trecut în grupa mare a secției, sub îndrumările antrenorului emerit Lucian Popescu. „Nea Lucică" i-a perfecționat în scurtă vreme arma lui de bază — „stînga directă" — care l-a ajutat în anul următor (1969) să intre și în posesia titlului de campion național de seniori, performanță nesperată dacă ne gîndim că la categoria sa (cocoș) evolua și campionul european Nicolae Gîju. Și totuși... După un adevărat maraton pugilistic în care a susținut 8—9 meciuri (calificări, zonă, finală), Aurel a îmbrăcat tricoul de campion național la seniori. Printre învinșii săi, la finala campionatului național, se numără Gabriel Pometcu (învingătorul lui Gîju) și internaționalul Pavel Nedelcea.

Comportarea sa excepțională în cadrul acestei competiții i-a determinat pe specialiști să-i acorde creditul de a face parte din echipa României participantă la Campionatele Europene de la București. Faptul acesta l-a stimulat mult pe ambițiosul campion național în pregătirea, ca și în evoluțiile sale pe ringul „Europenelor". Aceasta este una din explicațiile faptului că reprezentantul țării noastre la categoria cocoș, deși nu avea decît 19 ani împliniți, a urcat pe ring, de fiecare dată, sigur pe el ca un boxer cu multă experiență.

În competiția continentală, în care reprezentantul nostru avea de apărat titlul de campion european cucerit de Gîju la Roma, a întrecut toate așteptările. În fața lui au coborît învinși treptele ringului boxeri bine cotați în Europa ca Ibrahimovici (Iugoslavia), Frederiksson (Suedia), Piner (Anglia) și Cosentino (Franța). Patru meciuri, patru victorii categorice și centura de campion continental al „cocoșilor" a fost preluată tot de un reprezentant al țării noastre, tînărul Aurel Dumitrescu.

Aceasta este una dintre cele mai rapide ascensiuni cunoscute în istoria pugilismului amator din România. Înainte de a împlini vîrsta de 20 de ani, în decurs de un an și două luni, Dumitrescu a cucerit pe rînd titlul de campion de juniori, campion de seniori și medalia de aur la Campionatele Europene.

Dar, drumul spre aceste performanțe nu i-a fost de loc ușor proaspătului campion continental. În scurta sa activitate sportivă, el a trecut și prin momente deosebit de dificile. Înfrîngerea prin K.O. în competiția dotată cu „Cupa Dunării", în fața lui Șerban Moroianu nu o va uita niciodată. Numai tăria sa de caracter și calitățile de pedagog deosebit ale antrenorului Dumitru l-au făcut să nu abandoneze activitatea pugilistică.

Ca urmare a calităților sale fizice deosebite și a voinței puternice cu care a urmat programul de pregătire (de multe ori foarte greu) Aurel Dumitrescu a realizat performanțe excepționale, care nu stau la îndemîna oricui. Astăzi, campionul

european privește cu încredere viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice din 1972.

Pe baza observațiilor făcute de antrenorul său cu ocazia campionatelor naționale, maestrul Lucian Popescu i-a alcătuit pentru campionatele europene, următorul plan de pregătire cu obiective pe factorii antrenamentului:

PREGĂTIREA FIZICĂ: îmbunătățirea rezistenței generale și specifice, pentru a putea face față competiției sistem turneu. Realizarea capacității de luptă într-un tempou ridicat, cu intensificări de ritm la sfîrșitul ultimelor două reprize (în special, în ultima).

PREGĂTIRE TEHNICĂ: perfecționarea loviturii stînga directă, atît în atac cît și în apărare, de pe loc și din deplasare.

— Perfecționarea loviturii de jos în sus cu brațul drept și a loviturii directe cu brațul drept.

PREGĂTIRE TACTICĂ: folosirea apărării prin deplasare (în special prin pași laterali) și revenirea cu lovituri rapide în momentul în care adversarul este dezechilibrat.

Iată, de pildă, conspectul unei lecții de antrenament din ziua de 19 mai 1969:

DIMINEAȚA

— 10 minute încălzire generală;

— 15 minute exerciții de gimnastică de bază;

— 10 minute alergare în aer liber cu viteza 2/4;

— 5 × 50 m sprinturi repetate cu viteza 4/4;

— 5 minute exerciții de relaxare și respirație.

DUPĂ-AMIAZĂ

— 15 minute încălzire generală și specifică;

— 15 minute lecții la mănuși cu antrenorul (exersarea loviturii cu brațul drept — de jos în sus — cu deplasare înapoi);

— 3 × 3 minute luptă liberă la mănuși cu adversari diferiți. În timpul luptei se exersează tema. Adversarii au sarcina de a mări ritmul de luptă în finalul reprizelor.

— 15 minute studiu la aparate (se exersează stînga directă și lovitura de jos cu brațul drept);

— 15 minute exerciții de gimnastică la sol;

— 10 minute de relaxare și automasaj.

Résumé

Summary

N. ROTARU : Aspects de la préparation tactique et psychologique des tireurs 7

L'auteur, en base de son expérience pratique, nous prèsente dans l'article des aspects trés intèréssants de la préparation tactique des tireurs. Aussi, il fait des précisions concernant la préparation psychologique des tireurs et l'importance de ces deux chapitres de la préparation pour l'obtien des grandes pérformances.

V. GOGÂLTAN : Problèmes de tactique individuelle en attaque dans le handball 11

L'auteur de l'article a choisi quelques problème importants de la tactique individuelle en attaque en handball : l'utilisation des éléments de téchnique avec but tactique, le choix du plus indiqué élément téchnique, la position des joueurs sur le terrain, le moment du début de l'action, le comportement par rapport aux adversaires et la diréction de l'attaque. On fait, aussi, des références quant à la tactique des pivots, des extrémes et des joueurs depuis 9 m.

N. ROTARU : The Aspects of the Tactical and Psychological Training of the Schooters 7

Relied on his practical knowledge the author presents in the present article some very interesting aspects of the tactical training of the marksmen. He also defines more accurately the psychological training of the marksmen and the particular importance these two elements of the training have in getting the great performances.

V. GOGÂLTAN : Individual Tactic Problems of thc Attack in Handball 11

The problems of the individual tactics regarding the attack in hand-ball are multiple ones.

Among these, the author of the present article insists only on some of them, namely : the use of the technical devices with a tactical purpose, selection of the most adequate technical device, the place of the players on the playground, the moment of going into action, the behavior towards the adversary and the direction of the attack.

In the chapter „The moment of Going into Action", there are done some reference regarding the tactics that has to be adopted by the top-players, the outside players and by those at the 9 metres.

I. BRATU : La modification de certaines proportions du corps à l'âge pubértaire (12—15 ans) . . . 16

Pour mettre en évidence la modification des proportions du corps pendant le processus de la croîssance, l'auteur a éffectué la détermination des valeurs chez 21 facteurs antropométriques par grouppes de 100 sujéts des deux séxes, à l'âge de 12, 13, 14 et 15 ans, soit 300 sujéts, éléves des écoles générales 124 et 152 et des lycées 10 et 22 de Bucarest.

Dans la première étappe on a calculé la valeur absolue des 21 facteurs anthropométriques. Puis on a détérminé le taux annuel de croîssance et, enfin, on a calculé l'intensité de la croîssance de chaque facteur anthropométrique, exprimée en pourcents.

On a extrait, ensuite, les valeurs minimes et maximes de chaque facteur pour chaque âge et par séxe, pour mettre en évidence la dispersion valorique de ces facteurs.

Ayant en vue l'âge des sujéts, qui comprend la période des plus intenses transformations, les conclusions de l'auteur sont trés intèréssantes.

I. BRATU : Changes of Some Parts of the Body at the Age of Puberty (12—15 years) 16

In order to make evident the modification of the body's size during the physical growth, the author has effected the determination of the values of 21 anthropometrical elements at each 100 subjects of both sexes, 12, 13, 14 and 15 years old, 300 subjects in all. Those have been pupils of the primary schools number 124 and 152 and of the high schools number 10 and 22, in Bucharest.

In the first stage of the remaking the data it has been calculated the absolute value *of the 21 anthropometrical elements for the both sexes and the age from 12 to 15.*

Then, the annual increase *of the growth has been calculated in the specific unit of measure of the anthropometrical elements and finally, the* intensity of the growth, *expressed in rates, for each anthropometrical element, for both sexes, has been calculated.*

Then, from the collective cards, the minimum and maximum values of the anthropometrical elements for every age between 12 and 15, and for sex too, have been drawn out, in order to make evident the value dispersion *of these elements at the respective sex and age.*

E. GHIBU : Contributions à la modernisation, au fondement scientifique des programmes et des leçons l'éducation physique 28

Dans l'ensemble du système roumain d'éducation physique et sport, formé dans les années du socialisme, l'éducation physique et le sport scolaire représentent l'anneau de base. Cette thése, mentionnée dans les documents officiels, a des profondes raisons scientifiques, sociales, historiques et organisatoriques.

Dans le but d'aprofondir les complexes problèmes soulevés par l'élaboration des nouvelles programmes, le Ministère de l'Enseignement, en collaboration avec le Comité National d'Éducation Physique et de Sport (C.N.E.F.S.), a organisé pendant l'année 1969 un suite de débats avec les spécialistes les plus compétents. Par suite de ces consultations, on pris contour les problèmes de base du procéssus didactique d'éducation physique : la programme et la leçon d'éducation physique, l'orientation, la structure et le contenu de celles-çi, du point de vue des nécéssités actuelles, de modernisation et d'utilisation des nouvelles données scientifiques, ainsi que de l'expérience actuelle. Les 15 points mentionnés dans le final de l'article reprèsentent l'éssentiel des opinions qui s'imposent à l'attention de tous les spécialistes du domaine de l'éducation physique et du sport.

E. GHIBU : Contributions to the Modernization, Scientific Foundation and Increasement of Efficiency of Physical Education Curriculums . . .

In the aggregate of the Romanian system of physical education and sports which has been established during the years of socialism physical education and sports in schools represent a basical link. This thesis comprised in the official documents has profound scientific, social, historical and organization foundations.

In order to study thoroughly the complex problems which appeared when elaborating the new curriculums, the Ministery of Eduaction in co-operation with the National Council of Physical Education and Sports have organized during this year a series of debates with the most competent specialists.

As a result of these consultations the main aspects of the basical problems regarding the didactic process of physical education have been shaped: the curriculum and the classes of physical education, its direction, structure and contents, taking into account the actual necessities of modernization as well as the use of the new scientifical data and the actual experience.

The 15 items indicated at the end of the article represent the essence of the oppinions that have to be taken into acount by all specialists working in the field of physical education and sports.

L. TEODORESCU : Contributions concernant la nécéssité de l'intégration de l'éducation physique dans le concépt de l'éducation physique scolaire 30

L'auteur nous prèsente son point de vue quant à la concéption sur l'éducation physique et le sport, ainsi que l'encadrement de l'éducation sportive dans cette même conception, réalité devenue, de nos jours, une nécéssité pour la modernisation de l'enseignement.

L'ouvrage prèsente, aussi, des propos interéssants préconisant des solutions pour la masse entière des élèves sans que celle-là se substitue à l'éducation physique et à l'activité d'éducation physique et du sport, tout en leur modérnisant la conception et l'activité pratique.

TEODORESCU: Contributions Regarding the Necessity of Integrating Sportive Education in the Concept of Physical Education in Schools . 30

The author expresses in this article his point of view regarding the concept of physical education and sports as well as the integration of physical education within this concept, a reality which became a necessity in modern life in the modernization of the teaching process.

The article also makes intersting proposals giving a solution for all the pupils of sportive education without substituting it with physical education in schools by modernizing their concept and practical activity.

FR. PRINZ, M. SCHIMITZ, C. BALIȚA: Concernant l'interprétation de la „modérnisation dans l'éducation physique scolaire 38

FR. PRINTZ, M. SCHIMITZ, C. BALIȚA: On the Interpretation of "Modernization" in the Physical Education in Schools 38

Les derniers temps, en Roumanie, on maniféste une vive préoccupation pour l'ammélioration de l'éducation physique. Les auteurs de l'article considèrent que la modernisation de l'éducation physique signifie le renouvellement de son contenu, ainsi que des méthodes corréspondentes au procéssus actuel de perféctionnement du développement physique et des aptitudes de mouvement des jeunes.

L'article représente un soutien pour l'éducation physique et spécialement pour la leçon, en ce qui concerne la garantie d'un volume, d'une intensité et d'une complexité de l'effort nécéssaires pour la réalisation à un haut niveau de la préparation dans l'école.

During the last period a lot of specialists in our country are dealing with the improvement of physical education in schools.

In spite of all attempts there are some different points of view regarding the contents of the notion "modernization" and the concrete tasks and means for achieving it.

The author of this article think that modernization of physical education in schools means to renew its contents as well as its methods of teaching, coresponding to the actual process obtained in the field of improvement the physical development and of the youngsters aptitudes of movement.

Such a conception helps physical education in schools and especially the classes to enshure a volume, an intensity and complexity of effort necessary to achieve at a higher level the tasks of general education in schools.

GH. MITRA, V. SIMIONESCU: Opinions concernant l'orientation de l'éducation physique scolaire . 44

Les problèmes soulevés par la modernisation de l'éducation physique scolaire se réfèrent à l'oriententation et le contenu (1), aux nouveautés concernant la réalisation pratique des buts de l'éducation physique scolaire (2) et aux problèmes de l'organisation et des conditions materielles.

Les auteurs essayent clarifier les trois problèmes, qui présentent une importance hors pair pour l'orientation de l'éducation physique.

GH. MITRA, V. SIMIONESCU: Opinions Regarding the Direction of Physical Educations in Schools . . 44

Problems which appeared by modernizing the teaching of physical education in schools refer to:

I. Direction and contents;

II. News about the practical achievment of the objects of physical education in schools;

III. Problems of organization and material resources.

The author try to clarify the three problems which are exceptionally interesting for the direction of physical education in schools.

A. NICOU, V. MAZILU: Observations concernant la programme analytique pour l'léducation physique de l'énseignement general et lycéal 48

Les auteurs formulent des observations critiques envers l'actuelle programme analytique pour l'éducation physique de l'enseignement général et lycéal de Roumanie, montrant, dans la première partie de l'article, les carences les plus importantes qui gênent le procéssus de préparation physique des jeunes générations.

Dans la deuxiéme partie de l'article, les auteurs font des propositions déstinées à enrichir l'actuelle programme analytique, tenant compte des réalités existentes.

A. NICU, V. MAZILU: Remarks on the Curriculum for Physical Education in the General and Secoundary-schools Eudaction 48

The authors express a series of critical remarks on the actual curriculum of physical education in the general and secondary schools in Romania, showing in the first part of the article which are the most important laks that render the process of physical training of the young generations more difficult.

In the second part of the article authors make a series of proposals for the improvement of the actual curriculum taking into account the existing realities.

ELVIRA SIMIONESCU: L'éducation physique des élèves des lycées a besoin d'une programme spéciale . . 52

L'étude en detail des programmes scolaires met en évidence l'insuffisante différence entre le contenu de la préparation des filles et des garçons. Dans l'article on propose la préparation nette des programmes d'éducation physique des filles et des garçons. En ce qui concerne celle déstinée aux filles, les exercices de rythme, de souplesse et de la gymnastique artistique doivent être prépondérents en tant que moyens de l'éducation physique.

La signataire de l'article considère, aussi, que de cette façon le nombre de ceux que ne travailleront pendant les leçons va diminuer.

ELVIRA SIMIONESCU: Physical Education of Schoolgirls in Secondary Schools Needs a Separate Curriculum 52

The minute study of the curriculum puts into evidence the insuficient differentation between the contents of education for the boys compared with that for the girls.

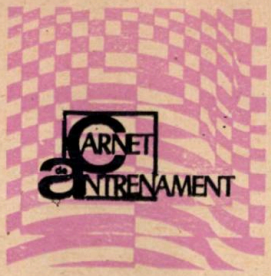
Starting from this fact the authoress proposes that the curriculum of physical education for schoolgirls and the one for schoolboys have to be completly different and regarding the contents of that for girls, exercises of rythm of suppleness, exercises of artistic gymnastics must be the main means for achieving the task of physical education. The athoress thinks that in this way the number of exempted pupils will coustantly lower.

LIGIA VASILACHE: L'éducation physisique dans les écoles de Iași . 59

L'article contient des données inédites concernant l'histoire de l'éducation physique dans les écoles de Roumanie, contribuant ainsi à l'achévement des connaissances dans ce domaine. Utilisant les documents, l'autrice a établi les débuts de l'organisation de l'éducation physique dans les écoles de Iași jusqu'avant la première guerre mondiale.

LIGIA VASILACHE: Physical Education in the Schools in Iassy . . . 59

The articole countains original data regarding the history of physical education in Romanian schools, countributing to the completion of knowledge in this field. Using the documents of the time the authoress establishes the starting point of the organized physical education in the schools of Iassy till the second World War.



M. TRANCĂ: Aurel Dumitrescu . . 63

L'auteur nous prèsente le plus jeune reprèsentant de Roumanie dans les championnats d'Europe de boxe (amateurs), qui, à l'âge de 19 ans, a réussi décrocher le titre continental.

Dans la partie finale, l'auteur publie des extraits du plan de préparation de ce pugiliste dans la période précédant la compétition continentale, plan établi par l'entraîneur émérite Lucien Popescu.

M. TRANCĂ : Aurel Dumitrescu . . 63

The author presents the youngest Romanian representant at the European Boxing Chanpionships, who at 19 years of age succeded to become European chanpion.

His activity as boxer is shown by indicating the most important moments in his sportive career.

In the end the author presents a piece of this boxer's training schedule in the period before the continental contest, the schedule being drawn by the merited coach Lucian Popescu.

INHALT

Bilanz noch einem Viertel Jahrhundert 2

TEHNIK-METHODIK-TRAINING

N. ROTARU: Aspekte der taktischen und psychologischen Vorbereitung von Schützen 7

V. GOGĂLTAN: Probleme der individuellen Taktik, im Angriff, beim dem Handballspiel 11

SPORTMEDIZIN

I. BRATU: Veränderungen einiger Körperproportionen im Pubertätsalter (12—15 Jahre) 16

MEINUNGEN — BERATUNGEN

E. GHIBU: Beiträge zur Modernisierung, wissenschaftlichen Begründung und Vergrösserung der Wirksamkeit des Programms und der Unterrichtstunden für Leibeserziehung . . . 29

I. TEODORESCU: Begründung der Notwendigkeit einer Einordnung der sportlichen Erziehung in das Konzept der Leibeserziehung in den Schulen 30

FR. PRINZ, M. SCHIMITZ, C. BALIȚA: Im Hinblick auf die „Modernisierung" der Leibeserziehung an den Schulen 38

GH. MITRA, V. SIMIONESCU: Meinungen über die Orientierung der Leibeserziehung an den Schulen . 44

A. NICU, V. MĂZILU: Betrachtungen über den derzeitigen Lehrplan für Leibeserziehung an den Grund und Oberschulen, an den Lyzeen . 48

ELVIRA SIMIONESCU: Die Leibeserziehung der Schüllerinnen an den Lyzeen, benötigt einen eigenen Lehrplan 52

MERIDIANE

V. CERNUȘAK: Der Einfluss der spezialisierten Leibeserziehung auf die Entwicklung der Persönlichkeit der Schüler 54

GESCHICHTLICHES

LIGIA VASILACHE: Die Leibeserziehung in den Schulen von Jassy 59

NOTIZBUCH DES TRAININGS

M. TRANCĂ: Aurel Dumitrescu . . 63

СОДЕРЖАНИЕ

Достижения четверти века . . . 2

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Н. РОТАРУ Аспекты тактической и психологической подготовки стрельков 7

В. ГОГЫЛТАН: Вопросы индивидуальной тактики в нападении (ручной мяч) 11

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. БРАТУ: Изменения некоторых соотношений тела в период полового созревания (12—15 лет) . . . 16

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Э. ГИБУ: К модернизации, научному обоснованию и увеличению эффективности программы и занятий по физическому госпитанию 29

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Вклад относительн необходимости интеграции спортивного воспитания в понятие школьного физического воспитания . . 30

ФР. ПРИНЦ, М. ШМИТЦ, К. БАЛИЦА: Относительно интерпретации „модернизации" в школьном физическом воспитании. 3

Г. МИТРА, В. СИМИОНЕСКУ: Мнени относительно направления школьного физического воспитания. . 4

А. НИКУ, В. МАЗИЛУ: Замечани относительно настоящей учебной программы по физическому воспитанию в рамках обьязательного десятилетного абучения и в средней школе 4

ЕЛВИРА СИМИОНЕСКУ: Физическое воспитание учениц средней школы нуж дается в собственной программе 5

МЕРИДИАНЫ

В. ЧЕРНУШАК: Влияние специал зированного физического воспитан на развитие личности учеников . 5

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ЛУДЖИА ВАСИЛАКЕ: Физическо воспитание в школах города Яссы 5

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

М. ТРАНКЭ: Аурел Думитреску. 63

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

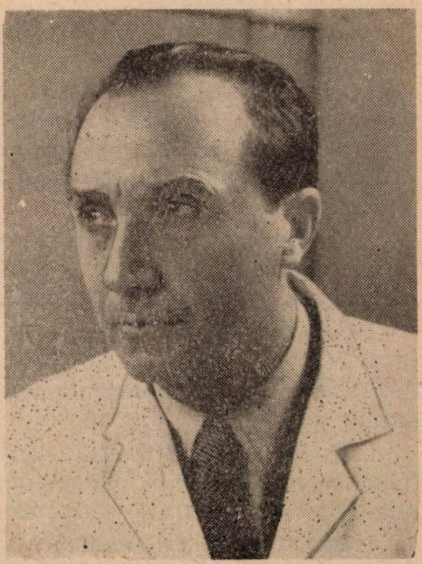
Anul XXII Nr. 9 SEPTEMBRIE 1969

CONVORBIRI

cu savantul ȘTEFAN MILCU

DESPRE SPORT ȘI SEXOLOGIE*)

Un preambul, cu vicepreședintele Academiei de Științe Medicale a Republicii Socialiste România, la studiul și dezbaterea unei probleme de permanent interes și actualitate



În aria desfășurării vieții noastre științifice a fost înregistrat un fapt care primește dimensiunile unui autentic eveniment, cu însemnătate și prețioase prezențe în geometria socială, cu o necontestată legătură cu însăși viața tineretului și cu continue implicații în domeniul, atît de vast, al educației fizice și al sportului — un adevărat univers contemporan.

* În exclusivitate pentru revista „Educație fizică și sport".

Este vorba de înființarea Cercului de sexologie al Uniunii Societăților de Științe Medicale — filiala București — care deschide drumul unor organizări similare în tot restul țării noastre, pregătind și dezvoltînd o activitate și manifestări în specialitate, așteptate cu legitim interes.

De însemnătate deosebită pentru viața tineretului, legată esențial de aceasta, problema are temeinice contingențe cu însuși *universul sportiv, cu educația fizică drept știință teoretică și aplicativă* și conturează largi și eficiente perspective susținute de cercetări, după cum reclamă, neîndoios, dezbateri publice pe tărîm social și pedagogic.

Am solicitat opiniile *savantului Ștefan Milcu*, vicepreședintele Academiei de Științe Medicale a Republicii Socialiste România, directorul Institutului de endocrinologie „Dr. C. I. Parhon" și șeful catedrei de specialitate de la Institutul Medico-Farmaceutic din București, și care, ales președintele acestui cerc, a binevoit să ne acorde cel dintîi interviu în problemă.

ÎNTREBARE : *În cadrul Societății de endocrinologie s-a înființat, sub conducerea dumneavoastră, un* Cerc de studii de sexologie. *Ce a determinat înființarea acestui cerc și ce este în fond sexologia ?*

RĂSPUNS : **Într-adevăr, în cadrul Uniunii Societăților de Științe Medicale s-a desfășurat recent ședința de constituire a Cercului de sexologie. A fost prezentat raportul** „Mecanismele neuro-endocrine ale comportamentului sexual".

Discuțiile ce au urmat și audiența numeroasă au arătat de la început necesitatea unui for științific competent, capabil să studieze problemele complexe de sexologie.

Întrebarea dumneavoastră solicită și o definiție a Sexologiei. Deși definițiile, în majoritatea cazurilor, sînt incomplete, adeseori criticabile și totodată dificil de formulat, pentru orientare am putea defini — după opinia noastră — Sexologia **drept o știință complexă biologico-socială, care se ocupă cu studiul sexualității, în stare normală și patologică, în decursul dezvoltării organismului (ontogenie) și a evoluției lui istorice (filogenie).**

Sexualitatea nu poate fi redusă la funcțiile sexuale și de reproducere, ca la animale. Este specific umană, întrucît nu depășește fiziologia și integrează funcțional sexualitatea în viața psihică și socială.

Sexologia s-a constituit ca o disciplină științifică la începutul secolului XX și s-a consolidat în deceniile recente prin contribuția adusă la dezvoltarea ei de endocrinologie, antropologie, etnologie, psihologie și sociologie.

În epoca noastră sînt unanim recunoscute vastele implicații ale sexologiei în medicină, în pedagogie, în criminalistică, în filozofie, sociologie, etică, precum și în alte domenii ale biologiei și științelor sociale.

Deși Cercul de sexologie aparține Societății de endocrinologie, „Dr. C. I. Parhon", ar fi greșit să-i limităm orizontul numai la componența biologico-medicală. Fără a minimaliza interesul major al acestui capitol, trebuie să subliniem viguros necesitatea punctului de vedere sociologic

și umanist în tratarea problemelor de sexologie, **a cărui ignorare a generat în istoria umanității atîtea erori, suferințe și crize morale. Există o sociologie și o filozofie a sexualității, așa cum există o biologie și o patologie.**

Cercul de sexologie își propune să studieze, deci, fenomenele în complexitatea lor reală, să confrunte opiniile, să detașeze semnificația faptelor și să elaboreze răspunsuri la numeroasele întrebări ale sexologiei în epoca noastră.

ÎNTREBARE : *Între domeniile ce au implicații în sexologie, nu ați citat educația fizică și sportul. Credeți că acestea nu prezintă interes* în problematica *Cercului de sexologie ?*

RĂSPUNS : **Dimpotrivă. Apreciem educația fizică și sportul ca mijloace cu un considerabil potențial educativ în formarea armonioasă a sexualității. Le-am inclus în subînțeles în pedagogie.**

Educația fizică și sportul pot contribui la formarea unei mentalități sănătoase a tinerilor, în ceea ce se numește comportamentul decent față de parteneri, a spiritului de echipă, a respectului reciproc, în formarea deprinderilor morale, în educarea și călirea funcțiilor inhibitorii cerebrale, capabile să tempereze și să integreze social instinctul și impulsurile sexuale.

Bineînțeles că sportul și educația fizică, prin conținutul lor, nu le conferă ipso facto **aceste deziderate educative. Este necesar să asigurăm conținutul și obiectivele formativ umane pe care de fapt societatea socialistă le include potențial și justifică astfel sprijinul și locul însemnat ce-l ocupă educația fizică și sportul în țara noastră.**

★

Înscrisă într-o continuă actualitate, problema sexologiei nu a fost suficient dezbătută la noi, nici sub raportul corelației științifice și mai puțin sub aspectul ei de permanență socială, cu marile preocupări educative.

Revista *„Educație fizică și sport"* își face un titlu de cinste din inițiativa dezbaterii problemei, căreia interviul de față, cu proeminentul om de știință român, el însuși fort sportiv în cîteva dintre disciplinele consacrate, îi aduce o contribuție cu eficiente rezultate.

Opiniile *savantului Ștefan Milcu,* competente, judicioase și strîns legate de realitățile vieții de fiecare zi, se situează într-un interes constant.

Interviu realizat de **V. FIROIU**

teorie
studii
cercetări

Prof. dr. docent FLORIAN ULMEANU
I.E.F.S.

MIŞCARE, RITM, EFICIENŢĂ, ÎN EXERCIŢIUL FIZIC

În cadrul numeroaselor şi variatelor funcţii ale organismului, activitatea motrică este esenţială. Ea se realizează de către muşchi în strînsă legătură cu sistemul nervos periferic, sub conducerea sistemului nervos central, susţinută de celelalte funcţii.

Fiziologia exerciţiilor fizice studiază mişcarea în accepţiunea ei cea mai aparentă. Ca fenomen biologic, ea reprezintă actul care comportă deplasarea unui segment al corpului faţă de altele sau a întregului organism faţă de lumea înconjurătoare, constituind însăşi esenţa exerciţiilor fizice. Acestea s-au dezvoltat o dată cu omul, ca urmare a trei categorii de necesităţi.

Necesitatea biologică de adaptare a speciei umane a impus pe primul plan prioritatea mijloacelor de apărare şi de obţinere a hranei, reprezentate la început de mişcări şi exerciţii fundamentale ca : alergarea, săritura, căţărarea. Ele au constituit elemente motrice de bază ale vieţii de fiecare zi a tuturor indivizilor, iar modul de execuţie a lor a reprezentat unicul criteriu de

apreciere a individului de către colectivitate.

Lupta omului primitiv cerea, alături de forță și curaj, numeroase alte calități : rezistență la efort, viteză în alergare, agilitate și forță la cățărat sau la aruncări. Numeroase desene găsite în peșteri atestă importanța pe care o dădea omul primitiv pregătirii de luptă, vînătorii, pentru a-și asigura existența.

Perfecționarea mijloacelor de luptă cu natura a fost realizată pe de o parte prin însușirea și a altor mișcări, iar pe de altă parte, prin inventarea de noi mijloace (diferite unelte și mașini), acționate mai întîi prin forța mușchilor proprii, apoi prin forța de tracțiune a animalelor sau a căderilor de apă, iar mai tîrziu a aburului și electricității.

Necesitatea socială a exercițiilor fizice ține de faptul că omul, din cele mai vechi timpuri, trăia într-o comunitate, iar lupta pe care trebuia s-o susțină nu era îndreptată numai împotriva animalelor, dar și a unora dintre semenii lui.

Necesitatea psihică-afectivă a exercițiilor fizice rezultă din aspectul lor recreativ, care poate fi cel mai ușor recunoscut la executarea dansurilor, reprezentate prin exerciții fizice compuse din mișcări cadențate, ritmice.

Originea istorică a dansului trebuie căutată în aceleași împrejurări din viața omului primitiv, în lupta sa cu natura, iar forma de exprimare își avea sursa în viața lui zilnică : diverse exerciții care demonstrau calitățile corporale ale luptătorilor și dansatorilor. Mișcările ritmice din dansuri au apărut și ca un mod de expresie a sentimentului estetic primitiv (bucurie, întristare etc.), motiv pentru care au fost adesea asociate cu muzica, deși redusă la cea mai simplă expresie : ritmicitatea unor zgomote care asigurau cadența acțiunii.

Noțiunea de ritm și-a extins treptat sfera și conținutul în biologie, în fiziologie, precum și în teoria și practica exercițiilor fizice.

Există o anumită desfășurare ritmică a funcțiilor, fenomenelor, proceselor. În natură „tout est action et réaction" (totul este acțiune și reacțiune) spun filozofii. Astfel, noaptea este urmată de ziuă, calmul — de excitație, frigul — de căldură. Omul evoluează și se supune acestei legi universale, alternanța presupunînd creșterea și descreșterea, inspirația și expirația, anabolismul și catabolismul. Multe dintre mișcările omului reproduc acești timpi succesivi ; un segment al corpului se flectează, apoi se extinde ; în mers, fiecare membru inferior joacă alternativ un rol pasiv și un rol activ ; în efort, se întîlnește alternanța travaliului cu repausul. În practica exercițiilor fizice, ritmul este considerat a fi intervalul ce separă doi timpi ai unui complex de mișcări.

Noțiunea de ritm este strîns legată de noțiunea de structură, de specificul organizării materiei. Și fiindcă în natură nu există materie care să nu se găsească în stare de mișcare, modul cum aceasta se manifestă constituie un indiciu veridic al structurii materiei. Cu atît mai mult, mișcarea ritmică, ritmul, servește drept criteriu al gradului de organizare a stabilității structurii respective. El este o **categorie calitativă a mișcării,** iar modificarea lui schimbă însuși fenomenul.

Acesta este ritmul **intrinsec** al unui fenomen și reprezintă, deci, o imagine funcțională a unei anumite structuri. Dar, ritmul poate duce și la formarea de structuri în cadrul unor sisteme cu care este legat doar comunicativ, ca în cazul ritmurilor **extrinseci.** Un sistem poate fi format dintr-o multitudine de structuri parțiale în care dependența structurală a părților față de întreg definește și procesul de comunicare între ele. Astfel, spre exemplu, modificarea ritmului bătăii picioarelor la stilul de înot craul influențează ritmul general și cu aceasta însăși structura sistemului.

Noțiunea de ritm poate fi limitată, și astfel mai ușor de înțeles, dacă presupunem existența succesiunii unor elemente asemănătoare de mișcare, apropiate în timp. Gruparea elementelor este mai evidentă dacă se desprind din ea subgrupe, întrerupte printr-o pauză.

Pentru o exemplificare concretă, să ne gîndim de exemplu la bătăile repetate din palme : cînd bătăile se succed la intervale egale s-a realizat un ritm. El devine și mai evident cînd după trei bătăi facem o pauză, iar ultima dintre cele trei bătăi o accentuăm, executînd-o cu mai multă vigoare.

Deci, ritmul poate fi definit și ca o diviziune a timpului, dată de elementele care se succed. S-a arătat că aceste elemente — în succesiunea lor — creează întregul și că aspectul întregului depinde, printre altele, de ritm.

Se consideră că un ritm oarecare se manifestă în orice mișcare ciclică. Ast-

Dansatoare Kathak — Către anul 1675, Victoria and Albert Museum, Londra

fel, în orice acțiune se poate observa o anumită corelație a fazelor ei. În mișcarea elementară sau într-un exercițiu complicat, atletic sau de gimnastică, distingem totdeauna o succesiune a fazelor de încordare și relaxare, a eforturilor accentuate și neaccentuate, a accelerărilor și a încetinirilor.

Trebuie să remarcăm că trăsăturile distinctive ale ritmului se întîlnesc în alternarea fazelor din numeroase alte domenii ale biologiei și ale vieții cotidiene ; lucru — odihnă, încordare — relaxare, modificarea tonalității vorbirii etc. Cîteva noțiuni despre ritmurile biologice vor ușura înțelegerea importanței ritmului în exercițiile fizice.

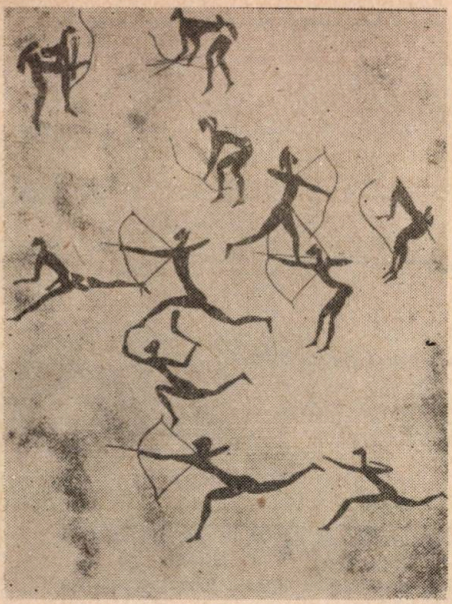
Alternanța biologică necesară între lucru și repaus condiționează desfășurarea ritmică a funcțiilor vitale. În reglarea acestor fenomene, sistemul simpatic are un efect favorizant asupra producerii de energie (acțiune ergotropă) și asupra randamentului, iar vagul favorizează refacerea (acțiune trofotropă). În afara acestui ritm fiziologic se constată ritmuri diurne de natură exogenă, determinate de alimentație, efortul fizic zilnic, felul de viață. S-au descris și ritmuri săptămînale, lunare și anuale, toate fiind importante, deoarece aceste ritmuri fixe interferează ritmul dat de antrenamentul sportiv. Organismul menține acest ritm și trece cu greu la altele. Numai după o perioadă mai îndelungată de antrenament, perioadele de randament optim se instalează la anumite ore fixe. Dacă un concurs se desfășoară în afara acestor ore, devine necesară schimbarea orelor de antrenament.

În orice activitate, coordonarea mișcărilor, într-o anumită succesiune de faze, condiționează obținerea celui mai bun rezultat. Este ușor de înțeles că această interrelație poate fi corectă — să asigure **maximum de eficacitate cu minimum de consum** sau incorectă — să nu asigure, sau să asigure într-o măsură redusă, eficacitatea acțiunii. Deci, mișcarea în care alternarea diferitelor faze, coordonarea diferitelor ei părți este eficientă și economicoasă se consideră a fi o mișcare cu ritm corect, corespunzător. Dacă ne referim la problema ritmului pașilor în mișcări și alergări, la problema ritmurilor în diverse stiluri de înot și canotaj, la ritmul aruncărilor și săriturilor sau numai la unele părți ale acestor exerciții (elanul aruncătorului, lucrul deasupra ștachetei în cazul săritorului etc.), putem scoate în evidență o gamă întreagă de exemplificări cît se poate de caracteristice.

Realizarea corectă a ritmului, adaptarea lui la posibilitățile funcționale ale sportivului constituie elementul esențial al activității sportive și în special al vieții de relație a individului, în general.

Trebuie subliniat că noțiunea de ritm nu trebuie confundată cu cea realizată de frecvența mișcărilor sau „tempoul mișcării". De exemplu, numărul de pași efectuat în cadrul unui exercițiu nu reprezintă ritmul, ci numai o componentă a lui.

Din acest punct de vedere, un rol dintre cele mai importante în realizarea ritmului îl joacă momentele de accentuare a efortului în cadrul mișcării. De fapt, în jurul acestor momente de accentuare se repartizează — într-o anumită succesiune — elementele neaccentuate. Astfel de momente de accentuare a efortului sînt : bătaia la săritura în lungime, elanul la săritura în înălțime (se accentuează de obicei ultimul pas) ; bătaia cu piciorul stîng la intrarea în piruetă, în cazul aruncătorului cu discul ; bătaia accelerată cu piciorul stîng la începutul pasului încrucișat, în cazul aruncării suliței etc.



Tin-n-Tazarift — Arcașii — Perioada bovidiană

Este bine știut că aceste accentuări fac mult mai ușoară și mai eficientă executarea exercițiului.

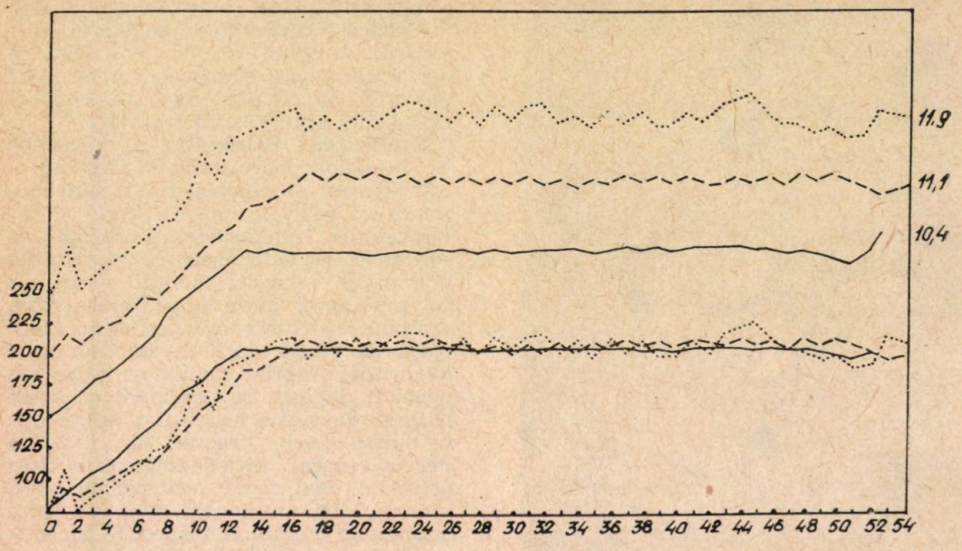
Invers, se știe că este suficient ca sportivul să slăbească sau să întărească accentuarea pentru ca tulburarea ritmului corect să se intensifice și mișcarea să devină incorectă. În practica sportivă se observă deseori că începutul necorespunzător al unei mișcări sau executarea imperfectă a momentului cheie duce la slăbirea efortului final.

Astfel privite lucrurile, ritmul devine și el o expresie a coordonării mișcărilor. De exemplu, în cazul a numeroase probe din atletism, un ritm corect constă într-o alternare firească, în timp, a fazelor acestora, în care apare un „moment cheie" accentuat, ce asigură o vizibilă coordonare a mișcărilor și permite realizarea unei eficacități maxime. Un ritm incorect se manifestă printr-o alternare a fazelor și printr-o repartizare a accentelor în care lipsa de coordonare este evidentă, iar eficiența este minimă.

Cu cît alergătorul este mai bun și mai antrenat, cu atît performanța lui este mai bună; de asemenea și ritmul. Între ritm și stereotipul dinamic există o relație reciproc strînsă. Cu cît ritmul este mai puternic, cu atît stereotipul este mai închegat, și invers. Este edificator în acest sens studiul privind comparația a trei curbe ale alergărilor lui Moina înregistrate în anul 1945. Măsurarea lungimii pașilor a arătat că performanța era cu atît mai bună (10,4 secunde), cu cît pașii erau mai egali și curba mai simplă și mai unitară.

Explicarea fiziologică a relațiilor — ritm-coordonare-stereotip dinamic — este extrem de complexă și trebuie corelată cu relațiile dintre extero- și interoceptori, elementele corticale și subcorticale. Este sigur că elementele musculare — strict motorii — au un rol mult mai puțin important. Astfel, examinarea ritmicității pașilor în alergările de viteză arată că există un anumit ritm propriu, individual, care nu poate fi depășit. Se presupune că acest prag se datorește legăturilor funcționale dintre unele structuri din sistemul nervos central. Dacă se impune un ritm artificial, mai rapid decît cel de prag, sportivul își antrenează după un timp structurile nervoase respective și reușește să crească ritmul pașilor.

Este evident că acest element nu ține seama de antrenamentul muscular, ci de cel al **structurilor nervoase.** Intensitatea de excitare a proprioceptorilor musculari și articulari depinde de intensitatea presiunii, întinderii etc. exercitate asupra lui. Intensitatea excitantului determină la rîndul său forța și echilibrul proceselor nervoase de excitație și inhibiție din scoarța cerebrală. Astfel, creșterea intensității excitării proprioceptorilor în cursul antrenamentului permite intensificarea proceselor corticale și creșterea mobilității lor, deci, antrenarea structurilor nervoase pentru formarea stereotipului dinamic. Ori, în cazul accentuării despre care s-a vorbit mai sus (de exemplu bătaia executată cu piciorul stîng la începutul pasului încrucișat, în cazul aruncării suliței), se mărește excitarea proprioceptorilor și provoacă modificări reflexe înnăscute, iar apoi condiționate, mai puternice și mai rapide. În cazul accentuărilor în anumite momente optime ale unui exercițiu se realizează o corelație optimă a proceselor de excitație și inhibiție din scoarță și din structurile subcorticale și deci, actul motric va fi curgător, coordonat și eficace, adică se va desfășura într-un ritm corect. În procesul însușirii ritmului necesar unui exercițiu se pot distinge două laturi : perceperea și reproducerea ritmului dorit. Observația și analiza datelor literaturii arată că ambele laturi sînt legate în mare măsură de acompaniamentul sonor.

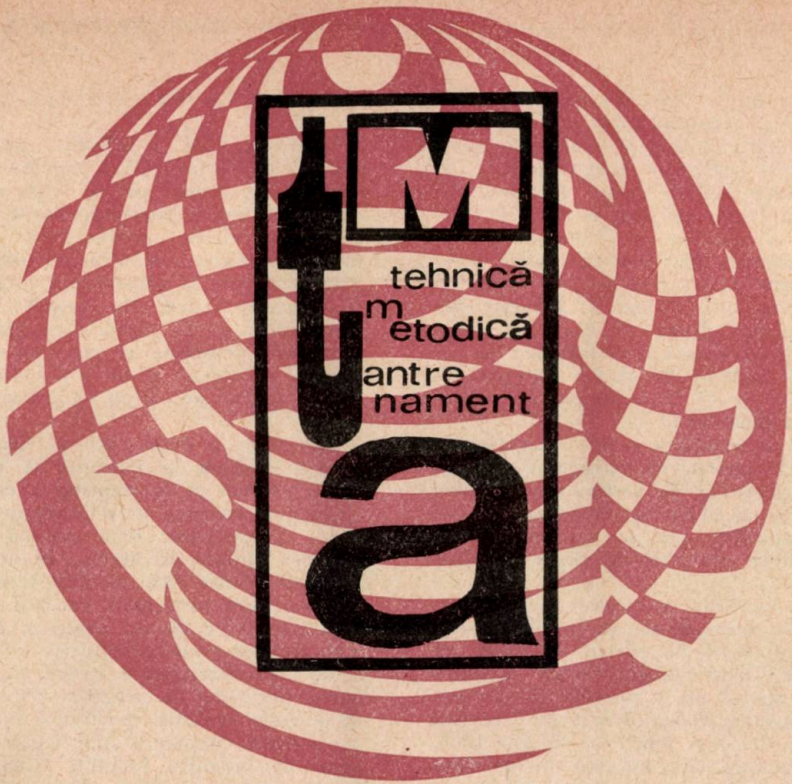


Studiul comparativ al curbelor pentru trei dintre alergările pe 100 m ale lui Ioan Moina din anul 1945

Și în cel de-al doilea sistem de semnalizare, deci și în vorbire, constatăm prezența ritmului. Vorbirea omului normal se desfășoară în perioade ritmice, adică prin gruparea mai multor cuvinte întrerupte printr-o scurtă pauză — purtătoare ale unei porțiuni din sensul frazei și pronunțate fără întrerupere. Deoarece în vorbire mai intervin și cele trei accente — **dinamicul** (adică pronunțarea mai puternică a anumitor silabe), **melodicul** (ridicarea și coborîrea vocii în timpul vorbirii) și **temporalul** (alungirea sau scurtarea anumitor vocale), ritmul vorbirii este mai puternic.

Comenzile, numărarea cu glas tare, bătăile din palme, muzica, bătaia cu piciorul și semnalele de indicare a momentului de „accentuare", fac parte dintre procedeele metodice de învățare și perfecționare a tehnicii în activitatea sportivă. În fond, ele sînt mijloace de antrenare a ritmului.

În concluzie, rolul unui ritm corect constă în posibilitatea măririi eficacității mișcărilor, în posibilitatea realizării celui mai bun control al actului motric și în precizarea corelațiilor de spațiu și de timp.



Prof. MARCEL ŞERBAN

Centrul sportiv experimental „Viitorul"

CONTRIBUŢII LA ELUCIDAREA PROBLEMEI SELECŢIONĂRII JUNIORILOR PENTRU VOLEIUL DE PERFORMANŢĂ

Selecţia juniorilor pentru sportul de performanţă face parte din problemele de bază ale pregătirii sportive. De ea va depinde valoarea rezultatelor, precum şi certitudinea unei munci valoroase de perspectivă. De aceea, foarte mulţi specialişti sînt preocupaţi de rezolvarea acestei probleme, pentru a găsi indici cît mai obiectivi în depistarea viitorilor performeri.

În volei, această problemă este însă neelucidată, mai ales cînd se adresează primelor trepte ale instruirii sportive. În literatura de specialitate sînt foarte puţine lucrări care tratează această temă. De remarcat faptul că în majoritatea cazurilor se abordează problema plecînd de la analiza „vîrfurilor" sportive, dar fără să se arate evoluţia dezvoltării fizice şi a calităţilor fizice ale acestora, în concordanţă cu pregătirea specifică.

Dintre lucrările de actualitate existente în literatura de specialitate, pe această temă, distingem *„Criterii de selecţie"* de Cornel Răduţ, Editura C.N.E.F.S. — 1967 şi *„Programa secţiilor de volei"* — Federaţia Română de volei, 1965. Aceste lu-

crări dau unele date obiective, constatative, pentru jucătorii consacrați din loturile naționale, precum și unele date pentru selecția juniorilor pentru secțiile de performanță. Astfel, pentru jucătorii între 15 și 27 de ani apar o talie de 1,70 metri și o greutate de 55 de kilograme. Pentru echipele de juniori și tineret (18—21 de ani) apar cifre de 1,77 metri și 65 de kilograme. În ceea ce privește detenta, calitate fizică de bază, se recomandă de asemenea cifre scăzute ; la săritura în înălțime de pe loc sînt prezentate limite de 45 de centimetri și respectiv 55 de centimetri.

Făcînd o analiză a valorilor menționate vedem că acestea nu corespund nici pe departe voleiului de performanță, pentru că sînt de un nivel extrem de scăzut. Cifrele respective pot să corespundă cel mult pentru categoria de vîrstă de 13—14 ani.

Dintre lucrările cu caracter metodic general care tratează această problemă distingem *„Criterii de selecție în jocul de volei"* de Victor Surugiu, revista „Cultură fizică și sport" nr. 1 din 1966 și *„Despre noua orientare metodică în volei"*, revista „Cultură fizică și sport" nr. 3 din 1966. Aceste lucrări dau indicații în privința selecționării, în special sub aspectul orientării generale a criteriilor de selecție, fără a fi însoțite de date orientative, eșalonate de la începutul perioadei de instruire a juniorilor. Datele cuprinse în prima lucrare ne-au folosit în sistematizarea criteriilor de selecție.

SUBIECȚI ȘI DURATA EXPERIMENTULUI

Lucrarea de față se bazează pe experimentele făcute la Centrul sportiv experimental „Viitorul" — București și conține date culese pe o durată de 4 ani, la trei grupe de sportivi. La prima grupă selecția juniorilor s-a făcut la vîrsta de 15—16 ani, la a doua — la 13—14 ani, iar la a treia — la 11—12 ani. La începutul fiecare grupă a avut o componență de aproximativ 20 de juniori.

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

Selecția inițială, de bază, a fost efectuată în luna septembrie și a avut o durată de 3—6 luni, după care s-au consolidat și grupele de lucru. Selecția s-a făcut dintr-un număr mare de copii. Dintr-o școală au fost selecționați în medie doi copii.

În prima fază a selecției inițiale am urmărit copiii în școli și am invitat pentru aceasta numai pe cei care aveau o dezvoltare fizică corespunzătoare, precum și calități fizice satisfăcătoare. Această primă apreciere a fost făcută prin observarea copiilor și consultarea profesorilor de educație fizică. În această fază am fost ajutat și de copiii care manifestau aptitudini deosebite și care au avut ca sarcină să atragă și pe alți colegi de-ai lor, în special pe cei cu un gabarit foarte mare.

În cea de a doua fază a selecției inițiale s-a trecut la inițierea în jocul de volei, precum și la depistarea calităților fizice prin trecerea unor probe de control fizice și specifice. Prin această fază a selecției inițiale au trecut, în medie, 40 de copii, dintre care au fost reținuți numai cei care prezentau garanții de progres (în medie 20 de copii) și din care s-au alcătuit grupele de lucru.

Au fost înregistrate inițial și pe parcursul perioadei de pregătire date în ceea ce privește evoluția sportivilor în dezvoltarea fizică, precum și date legate de procesul de instruire (calități fizice și deprinderi tehnico-tactice). Toate acestea au fost prelucrate în așa fel încît în această lucrare vor fi prezentate numai cele care sînt mai reprezentative.

REZULTATE

Selecția inițială realizată în jurul vîrstei de 11—12 ani a dat cele mai bune rezultate. Ea a avut o durată de 3—6 luni. Au fost reținuți numai copiii care prezentau garanție că vor putea face față cerințelor sportului de performanță.

Această primă etapă (selecția inițială) a continuat și mai tîrziu, pînă la vîrsta de 14—15 ani. În aceste condiții au fost primiți în secție numai copiii care aveau calități fizice, deprinderi motrice și o dezvoltare fizică deosebită și care s-au încadrat repede în grupa de vîrstă respectivă, avînd după o perioadă de aproximativ 6 luni nivelul mediu de pregătire al grupei respective.

După această primă etapă a selecției inițiale a apărut cea de a doua etapă, selecția propriu-zisă, care a acționat asupra sportivilor cuprinși în procesul de instruire după etapa inițială. Durata acestei etape a fost de 4 ani, subiecții ajungînd la vîrsta de 15—16 ani cînd ne-am putut da seama cu certitudine dacă un jucător sau altul poate face față voleiului de performanță.

După această etapă a selecției am format grupa de performanță compusă din 14 sportivi, cu un nivel de pregătire sensibil egal. Această etapă se continuă pînă la vîrsta de 18—19 ani, cînd am planificat să rămînă în grupă cel mult 10 sportivi, dar cu reale posibilități de progres la nivel de seniori și loturi reprezentative.

În selecția inițială a copiilor am ținut seama de următoarele criterii :

1. tipul constituțional ;
2. calitățile fizice specifice ;
3. capacitatea de însușire a deprinderilor motrice ;
4. tipul psihologic ;
5. controlul medical.

1) Din punct de vedere al **TIPULUI CONSTITUȚIONAL** am fost atenți asupra următoarelor aspecte ;

a) **Talia.** Am urmărit ca talia să fie înaltă sau foarte înaltă ; media la această vîrstă a fost de 155 de centimetri, cu o variație de ±10 centimetri.

b) **Conformația.** Am ținut seama de aspectul de suplețe al copilului (greutatea medie de 43 de kilograme, cu o variație de ± 10 kilograme) și de lungimea segmentelor (membrelor) inferioare și superioare (picioare lungi și anvergura mai mare decît talia — 157 de centimetri ± 6 centimetri).

c) **Ereditatea.** Am considerat că și acest indiciu este de folos, dar numai pentru copiii care erau sub valoarea medie a taliei în momentul selecției. Am luat în considerare numai talia tatălui. Din datele prelucrate a reieșit o medie a taliei tatălui de 178 de centimetri, cu o variație de ± 8 centimetri.

2) CALITĂȚILE FIZICE SPECIFICE

Dintre aceste calități am urmărit în principal următoarele :

a) **Îndemînarea.** Această calitate fizică a fost pusă în evidență prin utilizarea unor probe de control specifice și anume: pasa înainte de sus cu două mîini, serviciul de sus din față și joc de volei fără reguli. Înainte de a da aceste probe de control am explicat și demonstrat execuțiile tehnice respective.

Referitor la pasă și serviciu, ne-au interesat în special ușurința în mișcare, modul de a percepe și imita execuțiile arătate, precum și eficacitatea lor.

În cadrul jocului am desprins, în principal, capacitatea copilului de a se descurca în funcție de partenerii de echipă și de adversar, precum și execuțiile tehnice folosite.

Pentru aceste probe specifice am făcut notări de la 1 la 10, iar hotărîrea a fost luată mai mult pe „perceperea" viitorului voleibalist. Pentru copiii cu o talie deosebită am fost mult mai „indulgenți" și în ultimă instanță nu ne-au interesat execuțiile tehnice inițiale.

b) **Viteza.** Această calitate fizică s-a urmărit sub toate formele de manifestare (viteză de deplasare, de execuție și de reacție). Pentru viteza de deplasare am folosit o probă de control fizică de alergare pe 20 de metri cu plecare liberă din picioare. Media rezultatelor a fost de 3,9 secunde, cu o variație de ± 0,2 secunde.

Viteza de reacție și de execuție a fost urmărită în cadrul probelor de control specifice. Copilul care reacționa și acționa mai repede în diferite acțiuni, în principal cu mingea, dovedea că posedă asemenea calități. Această calitate a fost verificată și prin utilizarea unei probe combinate de viteză și îndemînare, compusă din următorul traseu : de la linia de fund a terenului, deplasare printre jaloane pînă în spațiul de 3 metri, deplasare laterală stîngă, cu fața spre plasă, pînă la jumătatea terenului, întoarcere și alergare spre linia de fund, cu schimbarea direcției spre locul de plecare și deplasare laterală dreapta, cu fața la plasă. Traseul respectiv se vede în figura nr. 1. Media rezultatelor a fost de 8 secunde, cu o variație de ± 0,3 secunde.

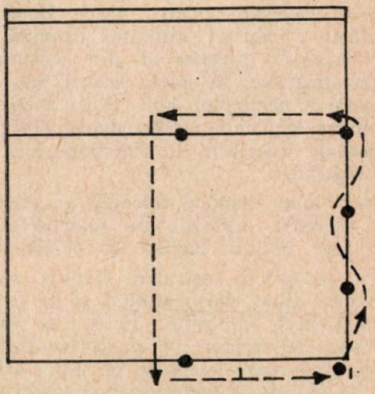


Fig nr. 1

c) **Forța.** Din această calitate ne-a interesat numai detenta copilului, pe care am aflat-o prin două probe de control

fizice : săritura în înălțime de pe loc și cu elan (bătaie pe ambele picioare). Înregistrările au fost făcute prin atingerea cu capul a unei mingi suspendate. Media rezultatelor a fost de 34 de centimetri, cu o variație de ± 3 centimetri și respectiv 43 de centimetri, cu o variație de ± 4 centimetri.

3) CAPACITATEA DE ÎNSUȘIRE A DEPRINDERILOR MOTRICE

Acest criteriu a fost urmărit pe o perioadă mai mare de timp, mai precis pe parcursul perioadei de selecție inițială (3—6 luni), cînd s-a realizat și inițierea în jocul de volei. În cadrul acestui criteriu, esențiale au fost ușurința și corectitudinea în asimilarea mișcărilor predate.

4) TIPUL PSIHOLOGIC

Întrucît la această vîrstă (11—12 ani) nu se poate vorbi de un tip psihologic conturat, am urmărit în principal unele calități de voință, cum ar fi : curajul, combativitatea, capacitatea de a se concentra, atenția în condiții dificile, precum și unele calități morale (conștiinciozitatea, simțul de răspundere, comportarea și atitudinea față de muncă, cinstea).

5) CONTROLUL MEDICAL

Acesta s-a efectuat numai la copiii care erau susceptibili de a fi selecționați, fiind absolut necesar a ști, de la început, dacă copilul este apt pentru efort. Controlul medical a constat dintr-un examen clinic medical, precum și din măsurători antropometrice. În unele cazuri, la recomandarea medicului, s-au executat și alte examene medicale pentru depistarea unor eventuale anomalii de funcționare a organismului.

În a doua etapă a selecției au acționat mai departe criteriile de selecție amintite ; au apărut lucruri și cerințe noi.

Pe parcursul instruirii trebuia să se confirme tipul constituțional și să se îmbunătățească calitățile fizice de bază. Acestea au reieșit în urma controlului medical periodic efectuat de două ori pe an, ca și prin introducerea unor noi probe de control. Controlul medical periodic în acest timp s-a impus ca o necesitate datorită faptului că au apărut pe parcurs multe anomalii de dezvoltare, cu implicații fiziologice, dar care au fost prevenite.

Se accentuează importanța criteriului care se referă la capacitatea de însușire a deprinderilor motrice legate direct de execuția procedeelor tehnice și tactice.

În această perioadă, a selecției propriu-zise, încep să apară și să se contureze trăsăturile de caracter și să se stabilească tipul psihologic, care trebuie să fie prin excelență puternic echilibrat.

Pentru obiectivizarea acestei perioade este necesar să urmărim o serie de date, care cuprind aspecte ale dezvoltării fizice, probe funcționale, norme de control, precum și evoluția procedeelor tehnice în procesul de instruire. Datele din tabelele prezentate aparțin unui număr de 14 sportivi care fac parte din grupa actuală de performanță.

În tabelul nr. 1 apar unele date antropometrice, în evoluție, de la selecție (11,6 ani), pînă la definitivarea grupei de performanță (15,6 ani). Din urmărirea datelor cuprinse în acest tabel se observă o dezvoltare medie foarte bună a grupei respective. Sînt indicate și valorile medii ale variațiilor în plus sau minus. Se observă că cele mai mari variații sînt cuprinse la vîrstele de 12,6 ani, 13,6 ani (în special) și 14,6 ani, perioadă corespunzătoare pubertății, cînd se produc salturi impresionante în perioade de timp relativ scurte.

Din graficul nr. 1 se desprinde evoluția taliei și greutății medii în comparație cu aceleași date medii maxime furnizate de Institutul de igienă, date valabile în țara noastră. Linia continuă marchează creșterea în greutate și în înălțime la grupa de volei supusă experimentului. Se observă că greutatea este identică, iar talia este mai mare doar cu un centimetru. În primul an de practicare a sportului se produce o creștere mai mare în înălțime (+ 3 centimetri) și în greutate (+ 3 kilograme), urmînd ca în anul următor să apară o diferență de minus un kilogram. În al treilea an apare un paralelism complet, iar în al patrulea se accentuează din nou creșterea în înălțime (+1 centimetru) și în greutate (+ 2 kilograme).

Din aceste date s-ar putea trage concluzia (cu un grad de probabilitate) favorabilă copiilor care practică sportul de performanță. Dezvoltarea lor fizică se îmbunătățește substanțial înainte și după perioada pubertară. După datele Institutului de igienă, talia rămîne la 183 de centimetri, iar greutatea crește pînă la 19 ani, ajungînd la 73 de kilograme. Din grafic reiese o îmbunătățire substanțială (încă de la vîrsta de 15,6 ani) a taliei

Tabelul nr 1

Perioada	Vîrsta	Talia	Greutatea	Bustul	Anvergura	Diametrul biacromial	Diametrul bitrohanterian	Perimetrul toracic	Elasticitatea toracică
Selecția	11,6	155 ± 10	43 ± 10	80±4	157 ± 6	34 ± 1	28±1	70±2	7±2
1965	12,6	165 ± 15	51 ± 15	83±6	168±10	35 ± 2	29±2	76±3	8±2
1966	13,6	174 ± 20	58±20	86±9	180± 15	37 ± 3	31±3	78±4	8±3
1967	14,6	181 ± 15	65± 15	92±7	187±10	39±3	33±2	84±6	8± 2
1968	15,6	186±10	72± 15	95±7	191± 8	41 ± 3	34±3	88±6	11±3

Tabelul nr. 2

Perioada	Vîrsta	Pulsul	Tensiunea arterială	Frecvența respiratorie	Capacitatea vitală
Selecția	11,6	87± 7	105/65 ± 10/8	21 ± 4	2600 ± 700
1965	12,6	83± 11	110/70 ± 10/10	20± 3	2900 ± 1000
1966	13,6	72± 12	115/72 ± 15/8	19 ± 5	3600 ± 1200
1967	14,6	66± 12	123/68 ± 12/10	17 ± 4	4500 ± 1000
1968	15,6	59±12	113/64 ± 12/8	14 ± 3	4900 ± 800

Tabelul nr. 3

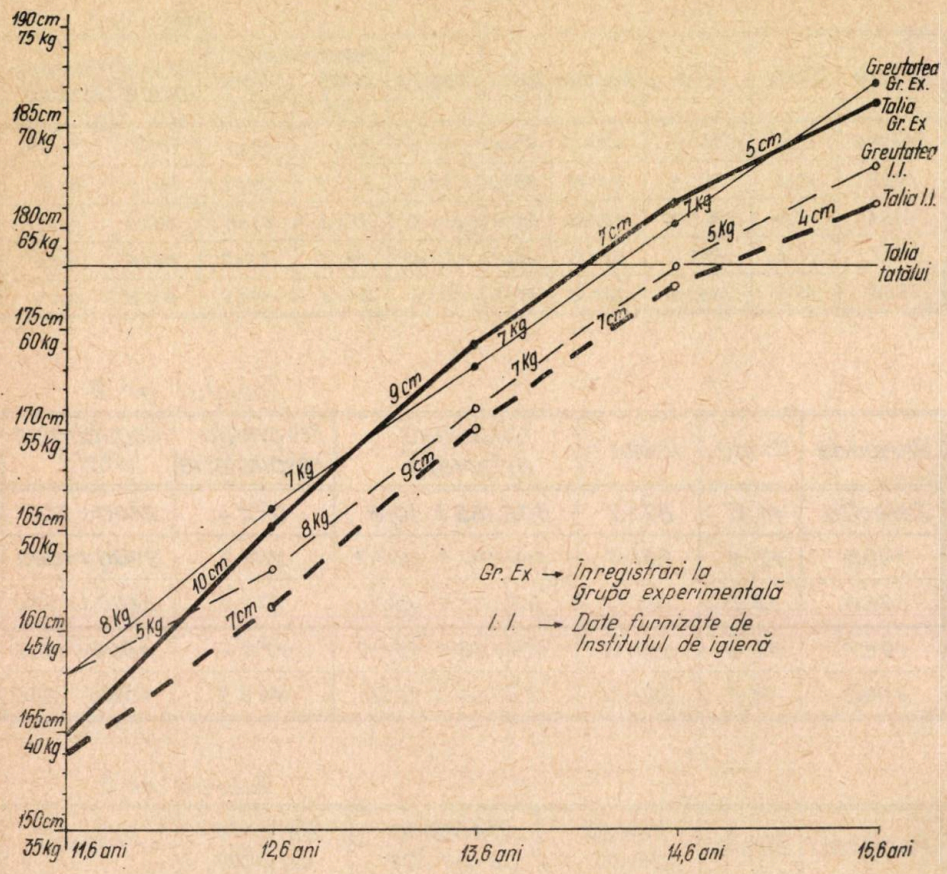
Perioada	Vîrsta	Viteza 20 m	Detenta de pe loc	Detenta cu elan	Flotări
Selecția	11,6	3,9" ± 0,2"	34 ± 3	43 ± 4	-
1965	12,6	3,5" ± 0,2"	42 ± 3	49 ± 6	8±8
1966	13,6	3,3" ± 0,2"	50 ± 4	56 ± 7	11 ± 7
1967	14,6	3,1" ± 0,2"	55 ± 5	64 ± 8	14 ± 6
1968	15,6	3" ± 0,2"	60 ± 6	72 ± 10	20±6

și greutății (186 de centimetri și 72 de kilograme).

Din grafic reiese și diferența de 8 centimetri în înălțime, între datele copiilor și ale tatălui, deci la fel o creștere pregnantă în favoarea primilor.

Din tabelul nr. 2 se desprind cîteva date fiziologice din care rezultă o îmbunătățire a indicilor funcționali datorită procesului de instruire, prin apariția bradicardiei și bradipneei de antrenament. Capacitatea vitală la vîrsta de 15,6 ani atinge o valoare bună de 4 900 de centimetri cubi.

În tabelul nr. 3 apar valorile medii ale probelor de control fizice. La alergarea de viteză pe 20 de metri apare o îmbunătățire de 0,9 secunde, la detentă de pe loc — 26 de centimetri, la detentă cu elan — 29 de centimetri. Pentru forța în brațe, în primul an al procesului de instruire apar flotările avînd o creștere de la 8 la 20 de repetări. Aparent, aceste rezultate nu sînt deosebite, dar raportate



Graficul nr. 1

la talia și vîrsta sportivilor ele își dezvăluie valoarea. La această vîrstă forța este încă deficitară și de aceea apar variații mai mari, în plus sau minus, ale mediilor probelor de detentă. Forța trenului superior începe să se consolideze abia de la această vîrstă.

În primii ani de instruire au fost învățate, consolidate și perfecționate toate procedeele tehnice și tactice de bază, urmînd ca în viitor să se pună accent pe însușirea procedeelor speciale de mare dificultate, astfel încît în jurul vîrstei de 17—18 ani să se treacă la realizarea măiestriei în executarea tuturor procedeelor.

CONCLUZII

Analizînd rezultatele obținute ca urmare a experimentelor făcute se desprind următoarele concluzii :

a. Considerăm că vîrsta cea mai adecvată pentru realizarea selecției inițiale pentru voleiul de performanță este indicat să fie la 11—12 ani și numai în cazuri excepționale mai tîrziu.

b. Criteriile de bază în selecția inițială, trecute în ordinea valorică, sînt :

— tipul constituțional — talia, conformația, ereditatea ;

— calitățile fizice specifice — îndemînarea, viteza, forța (detenta) ;

— capacitatea de însușire a deprinderilor motrice ;

— tipul psihologic (temperamentul) ;

— controlul medical.

c. Pentru depistarea calităților fizice specifice sînt necesare o serie de probe de control. Probele de control folosite în cadrul experimentului au fost :

— probe de control fizice — viteză de deplasare pe 20 de metri, viteză de îndemînare (probă combinată), forță (detentă), săritura în înălțime de pe loc și cu elan ;

— probe de control specifice — îndemînare (pasa înainte de sus cu două mîini, serviciul de sus din față, joc de volei fără reguli), viteză de execuție și de reacție.

d. A doua etapă, selecționarea propriu-zisă, acționează asupra sportivilor cuprinși în procesul de instruire și are acțiune de bază pînă la vîrsta de 15—16 ani, continuîndu-se pînă la vîrsta de 18—19 ani.

În etapa selecției propriu-zise acționează pe mai departe aceleași criterii de selecție, dar cu aspecte noi, evolutive, pentru ca în final să rămînă numai sportivii care fac față cerințelor sportului de performanță.

Prof. ION DUMITRU

Antrenor, Clubul sportiv „Progresul" — București

CÎTEVA DIN PROBLEMELE SELECȚIEI ÎN BOX

Selecția în box este un proces permanent, complex și de lungă durată. Ea presupune două etape principale.

Prima etapă — selecția orientativă, **care se referă la grupa numeroasă de copii îndrumați spre practicarea boxului, copii la care se întrezăresc anumite calități și, bineînțeles, care doresc să practice acest sport.**

A doua etapă — selecția secundară, **se desfășoară pe baza observării și testării grupei mari de copii, din care în ultimă instanță sînt aleși sportivii apți pentru competiție.**

Selecția este fără îndoială hotărîtoare în obținerea unor rezultate valoroase, fiind și o garanție pentru investirea muncii de pregătire cu acești tineri. În box, selecția este foarte dificilă din multe puncte de vedere și datorită dificultăților pe care le ridică, ea este deseori neglijată.

Boxul este un sport greu, atît prin cerințele sale de ordin fizic și moral cît și prin duritatea excesivă a loviturilor. Contracțiile musculare bruște (încordările) sînt urmate de o relaxare relativă și din nou de încordare. Forma de mișcare caracteristică boxului este aciclică și ritmică.

Dată fiind complexitatea mișcărilor, ca urmare a diverselor situații care apar în timpul luptei, grupele musculare care se contractă fiind foarte multe, intensitatea efortului se modifică aproape permanent.

Educație fizică și sport, nr. 9/1969, pag. 15

Toracele fiind de multe ori blocat, respirația este îngreuiată, lucru care se întîmplă de regulă în momentul aplicării loviturilor în serie sau primirii acestora. O altă cauză, care produce îngreuierea respirației, este poziția de gardă, care presupune o ghemuire a toracelui și aplecarea corpului înainte.

Ritmul susținut, viteza mare de execuție atît a procedeelor de atac cît și a celor de apărare, contactul permanent și nemijlocit cu adversarul, situațiile mereu schimbate, momentele de derută ce se creează în urma primirii unor lovituri, fac ca boxul să fie un sport foarte dificil.

Plecînd de la această succintă caracterizare a boxului, se poate afirma că există puține criterii obiective pentru o selecție sigură.

Pentru selecția orientativă, calitățile fizice inițiale nu pot și nu trebuie ignorate, dar de cele mai multe ori, acestea nu constituie o garanție. Copilul trebuie să aibă și calități de competitor (dîrzenie, curaj, dorința de a învinge, gîndire rapidă, discernămînt în situații grele) factori care au atîta importanță, încît practica a dovedit că trebuie priviți cu precădere.

Dar, primul contact cu copilul ales nu-ți poate dezvălui tocmai aceste caracteristici hotărîtoare în obținerea marilor performanțe. De aceea, selecția nu se încheie în momentul în care copilul a venit în sală, ci continuă pînă cînd antrenorul are posibilitatea de a cunoaște în amănunt toate particularitățile copilului ca sportiv. Procesul de instruire și antrenament în box este foarte revelator din acest punct de vedere. Antrenamentul în box presupune întrecerea cu partenerii de luptă la mănuși, prilej cu care se afirmă sau se infirmă calitățile morale și de voință necesare boxului.

Paralel cu depistarea calităților morale și de voință în acțiunea de selecție ne vom ocupa și de calitățile fizice. Dintre calitățile fizice hotărîtoare în activitatea pugilistică reținem viteza sub toate aspectele ei, precum și îndemînarea. Celelalte, fără a fi neglijate, nu sînt semnificative pentru început.

Pentru a depista aceste calități fizice facem observații asupra lor atît la început, cînd alegem copiii, cît și pe parcursul procesului de antrenament.

Viteza de reacție se poate verifica prin execuția unui exercițiu simplu, cum ar fi lovirea sacului, aruncarea unei mingi, deplasarea într-un sens indicat, acoperirea unei surse luminoase la apariția acesteia, prinderea în cădere a unui obiect lansat instantaneu etc., exerciții care se execută la un anumit semnal auditiv sau vizual.

Viteza de execuție se poate controla prin executarea corectă a unui număr de lovituri în unitate de timp, de la o distanță constantă și stabilă față de sac, alergarea unei distanțe scurte (60—80 m) și cronometrarea timpului.

Îndemînarea se poate aprecia după modul de însușire a unui exercițiu dat, după abilitatea de a executa diverse sarcini în procesul de antrenament, după durata însușirii unui exercițiu de coordonare, sau chiar în timpul diverselor jocuri sportive. O orientare generală ne-o poate da calitatea deprinderilor și priceperilor de mișcare.

Desigur că și celelalte calități fizice (forța și rezistența) trebuie testate și interpretate. Acestea însă se pot îmbunătăți mai ușor pe parcursul antrenamentelor. De aceea, cînd găsim copii care posedă viteză de reacție și îndemînare, chiar dacă nu le constatăm și alte calități, cum ar fi forța sau rezistența, ei sînt apți pentru a fi luați sub observație, iar șansele de a descoperi în ei talente pentru box sînt mari.

În acest sens se pot da o serie de exemple. Ne vom referi la doi sportivi nominalizați pentru Jocurile Olimpice din 1972 : Ștefan Boboc și Aurel Dumitrescu. Amîndoi au o fructuoasă activitate competițională. Ștefan Boboc, a cucerit de două ori consecutiv titlul de campion republican de juniori, în anul 1967 și 1968. Aurel Dumitrescu, pe parcursul unui singur an, a cîștigat titlul de campion național de juniori (1968), campion național de seniori (1969) și, cu ocazia „europenelor", titlul de campion continental. Inițial, acești doi tineri nu prezentau decît o bună viteză de reacție și mobilitate în mișcări (în special Boboc). Lui Aurel Dumitrescu i-a trebuit mai bine de un an pentru a deveni posesorul unei foarte bune coordonări. Lucrînd cu ei patru ani, dezvoltînd și perfecționînd calitățile fizice de bază (cu precădere viteza și îndemînarea), educînd cu grijă calitățile morale și de voință, am reușit ca împreună să avem multe satisfacții în competiții.

Este cunoscut faptul că dintre tinerii aduși, sau cei ce vin în sala de box, foarte puțini sînt cei care ajung boxeri de valoare. Acest lucru se explică prin complexitatea calităților necesare practicării acestui sport. Situațiile mereu schimbate care se ivesc în timpul meciului pot fi rezolvate cu promptitudine numai avînd o viteză de reacție foarte bună, o îndemînare corespunzătoare și capacitatea de a aplica cel mai

potrivit procedeu, atît în atac, cît și în apărare. Fracțiunile de secundă în care adversarul se descoperă pot fi fructificate numai avînd aceste calități.

În box acționează selecția naturală, care-i determină pe tinerii fără calități specifice să abandoneze acest sport, de multe ori înainte ca antrenorul să fi avut posibilitatea să-i depisteze ca necorespunzători.

Pentru boxeri nu sînt suficiente calitățile fizice, care în alte sporturi ar fi hotărîtoare, ca de pildă forța sau viteza, ci numai o îmbinare specifică între ele, îmbinare care să fie susținută de calități morale și de voință deosebite.

Dacă în alte sporturi este necesară îndeplinirea unor condiții de ordinul dezvoltării morfologice, în box acest aspect este lipsit de importanță, deoarece există 12 categorii de greutate.

Un alt criteriu care trebuie să-i călăuzească pe antrenori în munca de selecție este vîrsta. Vîrsta la care elevul începe activitatea de pregătire este foarte importantă. Vîrsta de început trebuie să dea posibilitate antrenorului să lucreze 5—6 ani cu un sportiv, timp suficient pentru depistarea și dezvoltarea principalelor calități fizice și însușirea unei tehnici corespunzătoare. Problema vîrstei la care se poate începe antrenamentul sportiv în box este încă foarte mult și diferit discutată. Din punct de vedere al participării la competiții, acest lucru a fost stabilit de federația de specialitate. Anii de practică ne-au convins că la începutul perioadei competiționale, adică 15—16 ani, sportivul trebuie să fie deja pregătit, în așa fel încît perioada junioratului să fie folosită din plin, pentru creșterea calităților de competitor ale sportivului. De aceea, este bine ca selecția orientativă să fie începută la 13—14 ani. În perioada pînă la 15 ani se va face inițierea, timp în care antrenorul are posibilitatea de a cunoaște sportivul. Aceasta este etapa în care se va lucra cu multă grijă. Se va efectua, în special, pregătirea multilaterală a viitorului boxer, se va lucra cu el, în special, pentru dezvoltarea vitezei, aceasta fiind vîrsta la care viteza se poate îmbunătăți simțitor. De asemenea, folosindu-se jocurile sportive, sărituri de coordonare la coardă, aruncări și diferite alte exerciții se va dezvolta îndemînarea. În acest timp, paralel cu inițierea, se va trezi interesul, chiar dragostea copilului pentru acest sport. Exemple de mari campioni ai boxului, palmaresul acestora, comentarea evenimentelor pugilistice din țară și peste hotare, vizionarea galelor de box, sînt numai cîteva mijloace prin care antrenorul poate stimula interesul copilului pentru box.

Copilul va fi ajutat să-și întrezărească viitoarele performanțe, dar va trebui să i se explice că realizarea lor este condiționată de seriozitate și continuitate în pregătire.

Mobilitatea sistemului nervos la această vîrstă este foarte mare. Ca urmare a acestui fapt, elevului i se pot crea cu destulă ușurință o serie întreagă de reflexe, se pot perfecționa calitățile sistemului nervos (forța, echilibrul și mobilitatea), se perfecționează expresia calităților morale și de voință, se conturează și se educă personalitatea și comportamentul.

Începînd cu vîrsta de 15 ani se poate trece la dezvoltarea anumitor calități fizice ce se cer retușate pentru a putea contribui la formarea unui bun boxer și, bineînțeles, se trece la perfecționarea procedeelor tehnice însușite în faza de inițiere (procedee puține, simple, dar de bază).

Pentru o bună cunoaștere a calităților elevilor, antrenorul trebuie să urmărească cu deosebită atenție lupta la mănuși, situație în care tinerii boxeri își dezvăluie calitățile și, mai cu seamă, defectele. Aceste constatări îi vor călăuzi pe antrenori în alcătuirea planurilor de antrenament pentru fiecare boxer în parte. De asemenea, ei vor putea depista unele lipsuri care îi vor împiedica pe tinerii respectivi să devină boxeri.

Prof. LUCIAN GLIȘCA

Școala sportivă experimentală „Viitorul"

EXERCIȚII CU APARATE AJUTĂTOARE ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ A SABRERILOR JUNIORI

Pregătirea tehnică se realizează în cadrul unui lung proces de instruire care variază în funcție de individ, neputînd fi încadrată în limite precise de timp.

Prin pregătirea tehnică a unui scrimer înțelegem un nivel superior de însușire și manifestare a tuturor procedeelor de atac și apărare cu ajutorul cărora se reliefează acțiunile concrete specifice scrimei.

Este cunoscut faptul că la baza fiecărui procedeu tehnic stă un mecanism de bază specific. El poate fi predat de către antrenor pentru fiecare elev în parte sau în grup; dar nu poate fi exersat de către aceștia în lecția individuală, neputînd asigura un număr mare de repetări. De nivelul pregătirii tehnice depinde reușita punerii în practică a unor acțiuni tactice. Și pentru că scrima are o infinitate de acțiuni tactice și foarte multe procedee tehnice, pregătirea tehnică necesită o atenție deosebită. În cadrul acestui factor al antrenamentului, pregătirea trebuie să se efectueze, ținîndu-se seama de specificul grupelor de elevi și de particularitățile individuale ale acestora. Formele prin care realizăm pregătirea tehnică în scrimă, sînt bine precizate:

— lecția în grup sau individuală;
— exercițiile pe perechi;
— exercițiile cu aparate ajutătoare.

Ponderea lor în cadrul antrenamentului sau în cadrul unui proces de instruire mai îndelungat este înțeles diferit. De obicei, se pune accent deosebit pe lecția individuală, celelalte forme fiind folosite sporadic sau chiar ignorate.

„Floreta electrică" — lucrare interesantă a profesoarei Ruxandra Ionescu — enumeră numai cîteva din aparatele ajutătoare folosite în antrenamente, deși utilitatea lor e unanim recunoscută, majoritatea sălilor fiind înzestrate cu o parte din ele. Nivelul destul de scăzut al unor asalturi, fapt care denotă că procedeele tehnice de bază sînt greșit însușite, poate în mare parte tocmai datorită numărului mic de repetări efectuate de elevi în timpul antrenamentelor, m-a făcut să acord o atenție deosebită aparatelor ajutătoare în cadrul procesului de antrenament cu începătorii.

Lucrarea de față se va referi tocmai la rolul aparatelor ajutătoare, la modul de folosire a acestora, precum și la cîteva grupe de exerciții, eșalonate în ordinea metodică a predării lor la grupele de începători.

Am împărțit aparatele ajutătoare în două mari grupe:

A. aparate ajutătoare specifice scrimei;

B. aparate ajutătoare nespecifice scrimei.

Din prima grupă cel mai reprezentativ în pregătirea tehnică în scrima cu sabia este manechinul. El este montat pe un schelet metalic cu o bună stabilitate, de înălțime variind între 1,50—1,65 m și este umplut cu deșeuri de lînă, bumbac etc. fiind ușor de confecționat și puțin costisitor.

Bineînțeles că la lucrul cu aparate, se trece numai după ce elevii și-au însușit bine deplasările și poziția brațului înarmat (aceasta fiind terța) în cadrul lecției cu antrenorul.

În predarea elementelor de tehnică, am urmat o succesiune metodică pornind de la mișcările cele mai naturale pentru a avea certitudinea însușirii temei-

nice a procedeului tehnic respectiv. Am început cu jocul cu arma şi atacul direct care de fapt însemna intrarea în primul mare capitol al atacurilor simple.

Din poziţia corectă de gardă la distanţă foarte mică, braţul înarmat fiind în terţă, întinderea braţului şi 1—2—3 lovituri la cap. Un accent deosebit s-a pus pe ţinerea corectă a armei, drumul parcurs de braţul înarmat, precizia loviturilor şi partea lamei cu care se dă lovitura (treimea superioară). În lovitură, braţul nu trebuie să depăşească direcţia umărului, iar pumnul înălţimea umărului. În timpul executării acestor exerciţii trebuie să se urmărească în permanenţă jocul degetelor şi relaxarea umărului.

Se trece apoi la executarea atacului simplu (atacul direct la cap, cu pas înainte). Această acţiune reprezintă primul contact pe care-l iau elevii cu unul din cele mai importante elemente din scrimă şi anume distanţa. În scrimă, distanţa este cunoscută sub trei forme : mică, medie, mare.

În însuşirea *atacurilor simple* vom începe aşa cum am arătat, cu cel direct la cap din distanţă mică. Lovitura la cap din terţă este mişcarea cea mai naturală de lovire prin tăiere. Am introdus aici şi terminarea atacului cu două lovituri pentru o mai bună conducere a armei.

Am executat apoi atacul la cap cu fandare din distanţă medie şi mare, atacul la cap cu pas-fandare sau balestră. După însuşirea aproximativ corectă a acestuia, am trecut la învăţarea şi perfecţionarea atacului *direct la flanc*. Succesiunea exerciţiilor şi structura lor a fost aceeaşi.

Se recomandă supravegherea elevilor în timpul efectuării exerciţiilor şi înlăturarea celor mai mici abateri de la execuţia corectă. Un accent deosebit am pus pe atacurile din distanţă medie (în fandare) cînd loviturile trebuie să ajungă la ţintă înainte ca piciorul de fandare să atingă planşa. La atacul din distanţă mare, în prima parte a învăţării le-am cerut elevilor să execute atacul cu ameninţarea pe pas a suprafeţei de lovit şi terminarea atacului în acelaşi loc. Aceasta, pentru faptul că atunci cînd au executat închis în terţă cu pas înainte şi apoi au lovit, toţi au schimbat poziţia pumnului, deschizînd linia respectivă. Pe măsură ce au progresat, am executat atacul din distanţă mare în cele două variante descrise. Nu se recomandă ca din ultimele două distanţe să se execute două lovituri, pentru motivul că elevul întîrzie atacul.

În continuare va fi predat *atacul direct cu impungere*. Fiind vorba de o lovitură de precizie mai mare, el necesită şi o conducere mai bună a armei, lucru care s-a realizat pînă acum prin exerciţiile descrise. Din terţă braţul se întinde, cu unghiile în jos, cochilia acoperind şi protejînd bine pumnul. Vîrful lamei este oblic lateral spre interior, asigurînd în momentul împungerii precizia necesară loviturii.

După aceste atacuri simple, am trecut la predarea atacurilor compuse şi exersarea lor la manechin.

Primul din variata gamă de atacuri compuse este atacul cu *fentă la flanc, lovitură la cap*. Recomandăm această ordine pentru motivul că experienţa ne-a arătat că este mai uşor de executat (pentru început) trecerea lamei după menţinerea flancului la cap, decît invers. Respectînd naturaleţea mişcării (despre care vorbeam mai sus) împiedicăm să apară una din cele mai frecvente greşeli întîlnite la începători şi anume aceea de îndoire a cotului după executarea fentei şi ocolirea lamei pentru lovitură. Am respectat aceeaşi succesiune în ceea ce priveşte distanţa.

Mai întîi de pe loc, apoi cu pas înainte ; aici se recomandă să se insiste foarte mult asupra execuţiei pînă ce elevul şi-a format corect deprinderea mişcării braţului înarmat. Apoi am trecut la atacul cu fandare din distanţă medie şi, în ultima parte, acelaşi atac din distanţă mare (pas-fandare şi balestră). Trebuie insistat ca lovitura să ajungă înainte ca piciorul de fandare să ia contact cu planşa, indiferent de distanţa de la care se lucrează.

Iată cîteva din atacurile obişnuite : fentă la cap — lovitură flanc, flanc-piept, cap-piept şi piept-flanc, apoi fentă împungere lovitură flanc şi flanc împungere. Din cele cîteva atacuri compuse descrise mai sus, recomandăm ordinea respectivă, la bază avînd dificultatea executării lor şi gradul de pregătire al elevilor.

Nu am predat copiilor în primii doi ani de scrimă atacurile compuse care comportă mai mult de o fentă, pe motivul că nivelul tehnicii pe care

și-au însușit-o nu le permite o conducere bună a armei, mișcările respective fiind destul de pretențioase.

Pe măsură ce le-au fost predate parăzile, am trecut și la executarea de riposte simulînd mai întîi o paradă.

Ordinea a fost :

a) simularea unor parăzi simple și riposte simple de pe loc ;

b) simularea unor parăzi simple și riposte cu fandare ;

c) simularea unor parăzi simple și riposte cu un pas fandare sau balestră ;

d) simularea unor parăzi simple și riposte compuse (fentă-lovitură, de pe loc, cu fandare, cu balestră) ;

e) simularea unor parăzi compuse și riposte simple și compuse din toate distanțele ;

f) simularea acelorași parăzi cu salt înapoi și riposte respectînd ordinea de mai sus.

Prin adaptarea la manechin a unui braț mobil am trecut la exersarea și a altor procedee tehnice.

Atașînd brațului manechinului o lamă, am lucrat atacul cu degajament de care vorbeam mai sus. Din angajament de terță, ocolirea lamei pentru a lovi în quart se face mult mai ușor, elevul stăpînind de acum atacul direct cu împungere, sau fentă de împungere lovitură flanc.

Atacul *direct la braț* — procedeu pe care l-am predat folosind modificarea de mai sus adusă manechinului, a respectat aceeași structură de exerciții pe care le-am descris cînd am vorbit despre atacul simplu. Singura deosebire este poziția brațului înarmat în momentul finalizării acțiunii.

Acțiuni pe lamă

Bătaie în quart cu contratăișul și lovitură la figura interioară, aceasta pentru faptul că brațul nu are de executat decît o semi-extensie și o ușoară mișcare din pumn pentru bătaia lamei, iar de aici lama proprie lovește ținta prin ricoșare la aceeași înălțime (a umărului).

Aceeași bătaie în poziție similară și lovitură prin împungere. Bătaia cu tăișul este recomandabil să fie predat după aceea, datorită faptului că, necesitînd semi-extensia brațului și o mișcare de supinație pentru bătaia lamei în quart și alta de pronație pentru lovirea figurii, brațul deja execută o mișcare destul de complicată. N-am folosit bătaia în secunda adversarului pentru faptul că nu am putut realiza o poziție corectă a brațului mobil la manechin.

Nu recomandăm acțiunile pe lamă cu alunecare și nici cele folosind prizele circulare, deoarece necesită o tehnică mai avansată, care este aproape imposibil de realizat în primii ani.

Un aparat foarte simplu, dar care la sabie ocupă locul al doilea ca întrebuințare este *perniță*. Ea este de forma unui cerc cu diametrul variind între 30—45 cm, ori de formă dreptunghiulară sau pătrată cu laturile de aceleași dimensiuni. Se montează în perete cît mai fix. Este un aparat specific loviturilor prin împungere, pe care îl folosim pentru exersarea preciziei loviturilor cu vîrful. Perniță poate fi împărțită în zone numerotate, pentru a se da elevilor ca temă să lovească într-un punct dinainte stabilit. Exercițiile sînt aceleași ca și cele executate la manechin.

Siluetele, confecționate din carton sau placaj de dimensiuni 110—120 cm înălțime și 40—50 cm lățime, se aseamănă întocmai cu cele folosite în tir la proba de pistol. Bine montate în perete și delimitate în zone prin linii transversale, ele servesc pentru dezvoltarea simțului de „tempo". Exercițiile sînt simple. Se așează antrenorul sau un elev lîngă siluetă ținînd pe aparat o mănușă cu ajutorul degetelor, la o înălțime oarecare. Așezat la distanță mică de siluetă, elevul va trebui să prindă mănușa în cădere, prin lovire cu vîrful. Faptul că silueta este delimitată, ne ajută să ne putem da mai bine seama de viteza de reacție a elevilor începători și pe parcurs de progresele înregistrate. Exercițiile se efectuează numai de la distanță mică și medie.

Aparatele ajutătoare specifice scrimei fiind puține la număr le-am completat cu aparate nespecifice.

Oglinzile se pare că sînt cele mai eficace dintre acestea. Ele se montează pe perete, avînd o înălțime de 170 cm și sînt aproape indispensabile în pregătirea tehnică a începătorilor. Încă din primele lecții cînd analizorul vizual

joacă un rol hotărîtor, cu ajutorul oglinzilor elevii își pot forma o imagine mai clară despre poziții și mișcări. Începînd cu poziția de gardă, deplasările, cu pozițiile brațului înarmat și terminînd cu anumite momente „cheie" din cadrul unui procedeu, oglinda îi va da elevului, tot timpul o imagine clară despre mișcarea pe care o execută, pînă în momentul automatizării ei.

Banca de gimnastică am folosit-o pentru dezvoltarea simțului de echilibru atît în momentul deplasărilor cît și în fandare. Deplasîndu-se înainte sau înapoi, liber sau la comandă, datorită suprafeței mici ca și a înălțimii (în fond destul de mică), elevii își însușesc, pe lîngă o deplasare corectă și echilibru, calitate foarte necesară. În condițiile lucrului pe bancă, ei sînt nevoiți să repartizeze în mod judicios greutatea trunchiului pe picioare.

Deplasările pot fi însoțite de fandări, pas fandare sau balestre, pe măsură ce elevii au progresat în însușirea unor procedee tehnice. Așezînd elevii cîte doi față în față, putem să facem cu ei jocul distanței în aceleași condiții îngreuiate.

Atacul direct cu fleșă este recomandabil să se predea numai după ce elevii și-au însușit bine atacul executat cu fandare și balestră, acestea constituind baza tehnicii picioarelor în scrimă, precum și pentru faptul că, existînd un moment destul de însemnat de plutire dezechilibrată, începătorii și-o însușesc greșit.

În al doilea an de scrimă pentru învățarea fleșei am folosit o combinație de aparate nespecifice scrimei cu destul succes și, în același timp atractiv pentru elevi. Constatînd că momentul plutirii nu este destul de amplu, precum și faptul că împingerea nu se face pe orizontală și pe o linie oblică în sus — cauzată tocmai de teama de plutire am folosit tot banca de gimnastică, de la capătul căreia elevii plecau în fleșă.

Diferența de nivel dintre înălțimea băncii și planșă a asigurat însușirea plutirii de care aveau nevoie elevii pentru început, iar înălțimea băncii a asigurat și împingerea pe orizontală. Aceasta, deoarece aterizarea de la o înălțime mare, cînd împingeau oblic în sus, nu le convenea elevilor. După ce am asigurat însușirea corectă a mecanismului de bază al execuției fleșei, aceasta trebuia corelată cu lovitura. A fost respectată succesiunea metodică pentru atac descrisă la începutul lucrării, în fața băncii instalînd un manechin la distanță medie. Rezultatele pînă aici fiind bune, am continuat cu celelalte atacuri simple, simple, compuse și combinații de mișcări.

În concluzie, considerăm că aceste aparate sînt cele mai indicate în pregătirea tehnică a sabrerilor începători, dar nu sînt de ignorat nici pentru avansați.

Faptul că, prin natura sa, scrima este un sport unde antrenorul lucrează cu fiecare elev în parte, începînd de la un anumit nivel de pregătire, aparatele ajutătoare vin să completeze lecția cu antrenorul și exercițiile cu partenerul, contribuind la sporirea numărului de repetări.

Ele constituie un mijloc eficient de însușire a procedeelor tehnice de bază, asigurînd lecției — lucru foarte important — o densitate crescută.

Folosind aparatele ajutătoare, se poate asigura pentru un număr mare de elevi un volum apreciabil de lucru.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. CONSTANTIN TUDOSE
Liceul „N. Bălcescu" — Bucureşti

CONTRIBUŢIA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA INTEGRAREA ELEVILOR DEFICIENŢI FIZIC ŞI PSIHIC*

Una dintre cele mai spinoase probleme ale educaţiei fizice şcolare, rămasă mereu în suspensie, este cea a *scutiţilor medical.*

Se constată că la educaţie fizică profesorul are mereu surpriza de a lucra cu mai puţini elevi decît la celelalte obiecte de învăţămînt, situaţie ce s-ar părea cu totul anormală şi poate nejustă.

În ambianţa şcolii, pe timpul orelor de educaţie fizică, scutiţii medical creează o permanentă stare de tulburare, de stînjenire a procesului de învăţămînt. Rămînerea lor în sala de curs, fără supraveghere, după cum şi prezenţa lor pasivă în sala sau pe terenul de sport constituie aspecte care nu pot să se circumscrie în disciplina unei şcoli. Această situaţie subminează autoritatea profesorului de educaţie fizică, punîndu-l într-o situaţie cu totul nefavorabilă faţă de colegii săi de la celelalte obiecte. Toleranţa faţă de aceşti elevi, lipsa unui control în profunzime a cauzelor ce au provocat „scutirea" temporară sau anuală va duce în mod sigur la creşterea numărului scutiţilor şi, implicit, la încurajarea acestei situaţii anormale.

Pornind de la aceste constatări care scad prestigiul educaţiei fizice şcolare şi mai ales de la cerinţa majoră că aceasta trebuie să se adreseze tuturor elevilor clasei şi cu precădere celor cu anumite deficienţe fizice sau psihice, ne propunem să prezentăm unele metode folosite în cadrul Liceului „Nicolae Bălcescu" — Bucureşti, prin care şi elevii SCUTIŢI MEDICAL — parţial sau integral — pot fi recuperaţi şi integraţi în colectivul clasei. Scopul pe care l-am urmărit este atragerea în circuitul lecţiei a TUTUROR elevilor clasei, indiferent de starea lor de sănătate, gradul de infirmitate sau al deficienţelor constatate.

Este bine să precizăm că aceste metode nu epuizează în totalitate problema abordată, reprezentînd doar unele încercări menite să găsească cîteva puncte de reper pentru cercetările viitoare.

De asemenea, lucrarea se referă în special la elevii scutiţi medical, cu grave deficienţe fizice-locomotorii, auditive, vizuale etc., elevi care, de obicei, sînt opriţi

* Lucrarea a fost prezentată la Congresul mondial de educaţie fizică, Strasbourg 11 iulie 1969.

de medici să practice exercițiile fizice, însă nu vizează scutiții medical temporari sau ocazionali.

INVESTIGAȚII PRELIMINARE

Pentru atragerea tuturor elevilor la lecția de educație fizică, profesorul are nevoie de o perioadă de timp apreciabilă (1—2 trimestre), pînă cînd reușește să facă toate investigațiile necesare cunoașterii polivalente a elevilor.

Printre metodele pe care le poate folosi în depistarea deficiențelor fizice și psihice putem enumera următoarele :

1. Examenul static somatoscopic

Se execută la începutul anului școlar, cînd profesorul ia contact pentru prima dată cu o clasă nouă. La acest control se impune prezența tuturor elevilor, inclusiv a celor care s-ar prevala de scutire medicală. Controlul se face în bustul gol — băieții și în maieu — fetele. Acest prim examen oferă posibilitatea profesorului de educație fizică de a depista cazurile de deviații ale coloanei vertebrale (cifoză, scolioză, lordoză), umeri asimetrici, torace plat sau înfundat, anumite deformări ale corpului etc. Tot cu acest prilej se pot descoperi elevii cu unele deformații patologice, congenitale, rahitice, paralitice, traumatice etc.

2. Examenul dinamic

Depistarea motricității normale sau anormale a elevilor se poate ilustra cu ajutorul diferitelor exerciții (mers, alergare, exerciții de gimnastică, sărituri etc.).

Examinarea capacității motrice de către profesorul de educație fizică se recomandă să fie efectuată în mod diferențiat, pentru a avea o imagine precisă a profilului motric al fiecăruia dintre elevii examinați.

Această latură a cunoașterii elevilor presupune un număr mare de lecții, timp în care executanții efectuează o gamă de exerciții diferite și dificile.

3. Teste sau probe de curaj

Examinarea elevilor din punct de vedere psihic se poate executa cu ajutorul unor probe ca : sărituri peste o capră (ladă), sărituri combinate (peste două aparate), diferite jocuri. Cu ocazia acestor probe, profesorul va lua cunoștință cu grupa elevilor timizi, fricoși, rușinoși, emotivi, cei lipsiți de încredere în forțele proprii, cei cu anumite obsesii sau complexe de inferioritate etc. Este vorba de grupa elevilor care de multe ori sînt neglijați în timpul orelor de educație fizică, a celor retrași în fața unor exerciții mai grele, ce pun la încercare anumite calități morale. De multe ori, acești elevi dacă nu sînt îndemnați și ajutați de către profesor să-și învingă obsesiile, apatiile, negativismul etc. părăsesc sala sau terenul de sport cu un sentiment amar de inferioritate, capabil să genereze ulterior demobilizarea și eschivarea de a mai lucra.

4. Probele de control prevăzute în programa analitică

Probele de control din cuprinsul fiecărui trimestru, prin caracterul lor variat — exerciții de forță, rezistență, îndemînare, curaj, stăpînire de sine — oferă o arie largă de investigații privind capacitatea motrică și psihică a elevilor. Ele permit profesorului să cunoască și mai pregnant personalitatea fiecărui elev.

Depistarea elevilor din punct de vedere fizic și psihic favorizează clasificarea acestora în mai multe categorii : elevi foarte buni, buni, mediocri, slabi și foarte slabi. O asemenea împărțire nu există la celelalte obiecte de învățămînt, unde profesorii respectivi aplică un tratament egal, atît în procesul de predare, cît mai ales în verificarea cunoștințelor.

Activitatea profesorului de educație fizică în scopul atragerii la lecție a tuturor elevilor clasei nu poate fi realizată fără această perioadă caracterizată prin cunoașterea polivalentă a elevilor și a categorisirii lor în mai multe grupe. Ea necesită o observație atentă, studiu, mult spirit de comprehensiune, tact și o pregătire psihologică deosebită.

PRINCIPIILE DE BAZĂ

În aplicarea metodelor de integrare am plecat de la anumite principii :

— mișcarea, exercițiul fizic sînt necesare tuturor elevilor și cu precădere celor care suferă de anumite maladii fizice sau psihice ;

— cu excepția unor maladii în care efortul fizic este total contraindicat, în restul bolilor exercițiul fizic este recomandat ;

— aplicarea terapeutică a exercițiului fizic este nu numai indicată, dar ea reușește să constituie un ajutor puternic al tratamentului medicamentos sau chirurgical ;

— participarea la muncă, la efortul fizic al tuturor elevilor, indiferent de diferențele fizice și psihice existente, constituie elementul dinamic al integrării.

Pe baza acestor principii se pot statornici anumite reguli obligatorii pentru elevi și urmărite cu multă exigență de către profesor. Dintre acestea menționăm :

— nici un elev nu are voie să rămînă în afara lecției de educației fizică ;

— lecția se adresează TUTUROR elevilor, fără nici o excepție, inclusiv scutiților medical ;

— fiecare scutit medical (handicapat fizic sau psihic) lucrează în lecție în limitele posibilităților sale fizice și numai anumite exerciții indicate de profesor ;

— *nu există abatere mai gravă împotriva sănătății decît sustragerea de la lecția de educație fizică.*

METODELE DE INTEGRARE

1. Participarea la lecție în condiții egale în ceea ce privește prezența, ținuta, disciplina elevilor deficienți fizic alături de cei valizi

Scoaterea din mediul celor categorisiți bolnavi, în școală (scutiții medical), care adeseori rămîn în clasă și aducerea lor în sala sau pe terenul de sport, impunîndu-li-se să lucreze alături de colegii lor, constituie cea dintîi victorie a profesorului de educație fizică.

Șocul provocat de această hotărîre are un aspect deosebit. Scutitul medical, ridicat pe o aceeași treaptă de egalitate cu colegii săi, își manifestă această nouă situație din viața sa prin declanșarea unei suite de stări psihice stenice ca : elan, bucurie, entuziasm, încredere în forțele proprii, optimism.

2. Tratament de sănătate diferențiat și individualizat

Obligația participării elevilor deficienți în contextul lecției impune cu necesitate aplicarea pentru fiecare a unui anumit tip de exercițiu, regim de lucru și repaus, durată de muncă etc.

3. Încurajare permanentă prin cuvînt și note

Atragerea prin mișcare a celor handicapați fizic sau psihic este sprijinită de încurajarea prin cuvinte și note de către profesorul de educație fizică.

Efectul stimulator obținut prin diferitele aprecieri pozitive făcute de profesor are darul de a-i îndemna și mai mult la lucru, fapt ce-i determină la cheltuiala unei energii de multe ori superioară celor valizi. De asemenea, folosirea notării maxime, tocmai la educația fizică — acolo unde acești elevi n-au sperat niciodată să fie astfel apreciați — constituie o metodă cu efecte deosebite.

4. Participarea elevilor deficienți la jocurile clasei (mici competiții) alături de elevii sănătoși

Integrarea totală în colectivul clasei, învingerea sentimentului de inferioritate, a unor obsesii ce paralizează sau micșorează potențialul lor motric nu se pot realiza dacă nu li se creează elevilor deficienți fizic posibilitatea să se descopere singuri, în complexitatea jocurilor, prin confruntarea cu proprii lor colegi.

Metoda aceasta contribuie și mai mult la creșterea încrederii în forțele proprii, la o nouă cunoaștere a personalității fiecăruia, la spulberarea ideii de inferioritate și, într-o măsură mai mare, la nașterea convingerii că este egal cu ceilalți.

5. Participarea diferențiată la normele de control

Elevii handicapați fizic sau psihic participă diferențiat la normele de control. Acest lucru este necesar pentru a se menține în clasă un spirit de echitate, precum și pentru formarea unei conștiințe corecte că nota este rezultatul muncii lor efective.

6. Aplicarea unui spirit de toleranță și îngăduință

Nu pot fi concepute rezultate pozitive cu elevii deficienți dacă profesorul nu va aplica un tratament special, concretizat nu numai printr-un repertoriu motric diferențiat, dar și prin adoptarea unui spirit de îngăduință și înțelegere pentru acești elevi.

REZULTATELE OBȚINUTE

1. Îmbunătățirea frecvenței la lecții, atît a elevilor normali, cît mai ales a celor deficienți. S-a constatat o mai bună frecvență a celor scutiți.

2. Îmbunătățirea comportamentului în viața școlară și extrașcolară.

La acești elevi s-a remarcat de asemenea un spirit de autocontrol, al ținutei, gestului și limbajului mult mai dezvoltat decît la colegii lor.

3. Îmbunătățirea situației la învățătură.

4. Dezvoltarea altruismului, spiritului de colaborare, camaraderiei, respectului reciproc. De la atitudinile morocănoase, rezervate, inhibate, răutăcioase, egoiste etc., mișcarea în mijlocul masei elevilor normali le-a deschis celor deficienți porțile spre o „lume nouă", reușind să-i transforme și să le schimbe unele deprinderi. Ei au devenit mai sociabili, mai comunicativi, mai toleranți, mai buni.

5. Ameliorarea sănătății, mărirea capacității motrice în limitele infirmității și îmbunătățirea ținutei corporale.

6. S-a format convingerea egalității fizice, a elevilor deficienți alături de cei valizi și ștergerea sau estomparea unor deficiențe marcante care persistau pînă atunci.

7. Transferul de la integrarea școlară la cea civică este una dintre cele mai mari performanțe ale școlii — cu valoare economică — prin care deficientul fizic este recuperat și dat circuitului producției.

CONCLUZII

1. Lecția de educație fizică se poate adresa tuturor elevilor, în egală măsură, ca și celelalte obiecte — dacă în circuitul ei vor fi cuprinși și cei cu deficiențe fizice sau psihice.

2. Dreptul la mișcare nu poate fi redus numai la masa elevilor sănătoși : de el trebuie să beneficieze cu precădere, în mod diferențiat, individualizat și grupa celor cu o dezvoltare fizică mai slabă — deficienții fizici și psihici.

3. În lecție, mișcarea pentru acest grup de elevi poate constitui un tratament ajutător, dar și un mijloc eficace pentru vindecarea traumatismelor psihice.

4. Lecția de educație fizică completează și continuă tratamentul urmat de elevii deficienți la cabinetele speciale, lărgind aria motricității acestora.

5. Integrarea corectă, pe baze științifice, a acestor subiecți în activitatea fizică presupune o perioadă de investigație, urmărind depistarea gradului lor de sănătate, a deficiențelor fizice și a comportamentului psihic.

6. Pe parcursul activității, colaborarea și verificarea cu medicul, profesorii, diriginții și părinții constituie un punct de sprijin prețios în rezolvarea corectă și cu succes a acestei delicate sarcini.

7. Munca, efortul fizic și participarea la toate activitățile fizice ale clasei (jocuri, competiții) alături și în contact permanent cu cei sănătoși, în mod diferențiat, constituie elementele de bază ale integrării. Aceasta nu poate fi realizată cu efecte pozitive decît în mijlocul colectivului clasei.

8. Ștergerea sau estomparea diferențelor marcante sau mai puțin marcante între elevii sănătoși și cei deficienți fizic sau psihic (diferențe care generează în subconștientul acestora din urmă complexe de inferioritate) este posibilă numai

în ambianța lecției de educație fizică — cadrul în care fiecare elev, prin participarea la școala efortului fizic, are posibilitatea să se descopere pe el însuși, dar și să-și evidențieze calitățile în fața tuturor colegilor.

9. Metodele de integrare vizează cu precădere efecte de ordin moral, stimulatorii și mai puțin pe cele de ordin morfo-funcțional. Ele urmăresc combaterea și înlăturarea unor idei și obsesii negative, pesimiste, precum și schimbarea lor cu altele diametral opuse. Este o acțiune mai mult de ridicare a moralului, ca sursă inepuizabilă de declanșare a energiilor necesare ulterior în tratamentul prin mișcare. Se vizează inițial o mobilizare psihică totală a elevului deficient, care atrage după sine pe cea fizică.

10. Ridicarea moralului, efectul principal al integrării, se manifestă prin: cîștigarea bucuriei de viață și de mișcare, încrederea în forțele proprii, nașterea entuziasmului, optimismului și mai ales dorința de a fi util societății.

11. Integrarea în viața socială civică, în condițiile participării la munca productivă, pe baza unei concrete orientări profesionale pe plan de egalitate, cu simț de răspundere și demnitate, este consecința transferului integrării școlare.

Această formă de integrare în viața socială reprezintă unul dintre cele mai marcante succese ale școlii și în special ale educației fizice.

12. Obținerea acestei performanțe minunate se datorește în primul rînd personalității profesorului de educație fizică, personalitate rezultată printr-o pregătire temeinică, polivalentă, alimentată permanent de observații personale și studiu.

CONCLUZII PRACTICE

— Se poate lucra cu elevii scutiți medical, după o cunoaștere prealabilă și precisă a diagnosticului maladiei.

— Medicilor li se recomandă un mai riguros simț de răspundere în acordarea scutirilor medicale. Ei trebuie să fie cei dintîi care să încurajeze pe elevii cu diferite maladii să folosească exercițiul fizic în cadrul cabinetelor speciale, la școală și la domiciliu.

— Susținerea unei largi propagande în presa de specialitate cu privire la situația reală a scutiților medical și implicațiile negative ale acestora în cadrul școlii și mai tîrziu în societate, în situația cînd sînt neglijați de către profesor, medic sau părinți.

— Lectorate speciale cu părinții elevilor deficienți, în vederea convingerii asupra necesității practicării exercițiilor fizice, pe baza unui program executat la domiciliu, la școală și în cabinetele medicale specializate.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

Prof. VICTOR TIBACU

Liceul „Gh. Șincai" — București

CUM ÎMI ALCĂTUIESC PLANURILE CALENDARISTICE TRIMESTRIALE

Planul calendaristic trimestrial este unul dintre cele mai importante documente de planificare, orientare și chiar evidență a activității profesorului de educație fizică în munca lui instructiv-educativă din școală. Este o eșalonare metodică a materialului prevăzut în programă care urmează să fie predat unei clase, de-a lungul unui trimestru, pe teme și date calendaristice. Planul calendaristic cuprinde disciplinele sportive, temele fundamentale și, eventual, elementele ajutătoare, care vor contribui împreună la dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice și îmbunătățirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de mișcare, în concordanță cu cerințele programei, probele de control și sarcinile educației fizice școlare.

Vom încerca să arătăm cum alcătuim planul calendaristic trimestrial, factorii de care trebuie să se țină seama și materialul ajutător.

1. **Baza materială**

Liceul „Gh. Şincai" din Bucureşti dispune pentru activitatea în aer liber de o curte, parţial asfaltată, în care se poate practica voleiul (un teren), baschetul (două terenuri), handbalul (terenul este suprapus peste cele de baschet). Pentru atletism există o groapă cu nisip şi o porţiune de teren neasfaltată, pentru aruncări.

Pentru activitatea din timpul iernii dispunem de o sală mai mare (21/12 m) la parter şi alta mai mică (12/8 m) la primul etaj al liceului.

Aparatele şi materialele pe care le avem sînt obţinute prin dotare, cumpărate, confecţionate, adaptate sau improvizate de noi. Folosim multe mingi din material plastic, ieftine, dintre cele care se găsesc la magazinele de jucării.

2. **Modul în care este organizată activitatea orelor de educaţie fizică**

În liceul nostru lucrăm demixtat, pe grupe de două clase, concomitent cîte doi profesori, separat fetele de băieţi. În timpul iernii trecem prin rotaţie în cele două săli : prima lecţie din săptămînă o fac fetele în sala mare şi băieţii în cea mică, iar a doua lecţie invers. Prin urmare, conţinutul lecţiilor în timpul iernii îl alcătuim ţinînd seama de sala în care vom lucra.

3. **Clima nu este un factor de neglijat**

Toamnele Bucureştiului ne permit să lucrăm în aer liber pînă în apropierea lunii noiembrie.

În cazul în care vremea devine nefavorabilă şi nu dispunem de sala mare, unde am putea respecta activitatea planificată, am prevăzut în „graficul orientativ" teme de rezervă, cu care putem organiza repede şi în bune condiţii lecţii combinative cu elemente simple şi cunoscute.

4. **Programa este principalul ghid în alcătuirea planului calendaristic**

Respectăm indicaţiile pe care le dă pentru fiecare clasă şi trimestru.

Dacă mai avem obiective suplimentare le satisfacem către sfîrşit, sau în paralel, fără să aducem prejudicii programei. Condiţiile materiale în care ne desfăşurăm lecţiile de educaţie fizică ne obligă să parcurgem integral programa.

5. **Un preţios ajutor în elaborarea planului calendaristic ni-l furnizează datele informative asupra colectivului claselor** la care urmează să predăm. Ele sînt legate de dezvoltarea şi pregătirea fizică a elevilor, bagajul de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice, calităţile psihologice, interesul pe care-l manifestă pentru activitatea de educaţie fizică şi sport, nivelul general la învăţătură, numărul scutiţilor medical etc.

Această cunoaştere o realizăm prin :

— datele extrase din caietul de evidenţă al anului precedent, cu probele de control, performanţe, notare, frecvenţă etc. ;

— ancheta informativă întreprinsă în primele ore ale trimestrului I ;

— probele fizice date în primele 2—3 lecţii ale trimestrului.

Ţinînd seama de datele culese, facem o caracterizare a fiecărei clase, pe prima pagină a planului calendaristic şi schiţăm şi cîteva obiective pentru trimestrul care urmează.

Forma de prezentare a acestei caracterizări poate să fie atît text, cît şi grafică, aşa cum de fapt obişnuim noi (tabelul nr. 1).

6. **Tabelul cu probele şi normele de control** (tabelul nr. 2) urmează imediat după caracterizarea claselor.

Probele de control le-am extras din programă şi am mai adăugat cîteva pe care le urmărim în timp.

Normele le-am fixat ţinînd seama de dezvoltarea şi pregătirea fizică, de nivelul de cunoştinţe şi deprinderi al elevilor.

7. În alcătuirea planurilor calendaristice am găsit util ca alături de programă să avem **un extras cu sistematizarea rezumativă a întregului material care se predă în şcoală,** compartimentat pe discipline.

Am sistematizat şi eşalonat elementele, procedeele şi acţiunile tactice, punîndu-le pe fiecare la locul potrivit, într-o succesiune care duce de la însuşire, la perfecţionare. Aceste extrase le ţinem „la zi" cu tot ce este nou în literatura de specialitate şi cu ce am cules din experienţa proprie. Am intercalat printre exer-

Tabelul nr. 1

CARACTERIZAREA CLASELOR A XI-A

TRIMESTRUL I - ANUL ȘCOLAR 1969 - 1970

Nr.	PROBLEME ȘI OBIECTIVE	XI-A	XI-B	XI-C	XI-D	XI-E	XI-F	XI-G
1.	Nivelul la învățătură al clasei	++	++	+++	++	++	+++	++
2.	Conduita și disciplina clasei	+++	++	+++	+++	++	+++	+++
3.	Clasă de real (R) sau modern (M)	R	R	R	R	M	M	M
4.	Numărul scutiților medical	1	0	2	0	1	3	1
5.	Interesul pe care-l manifestă clasa pentru lecțiile de educație fizică: stedinamică, receptivă, spontană, cu inițiativă.	+++	+++	+++	++	+++	+++	++
6.	Gradul de dezvoltare fizică al clasei	+++	++	+++	++	+++	+++	++
7.	Lipsuri în dezvoltarea calităților fizice (rezistență - R, forță - F, viteză - V, îndemânare - Î)	R	F+R	F	F+R+V	F+R	R+Î	F+R+Î
8.	Lipsuri în cunoștințele și deprinderile matrice corespunzătoare clasei	G.sp. apar.	G.sp. A+B	G. sp. apar.	G. sp. A+V	G. sp. A+V+B	G.sp. A+V	G.sp. A+B
9.	Material neînsușit în trimestrul precedent (se va specifica numărul de ordine al temelor din planul calendaristic al trimestrului trecut)	—	—	—	—	—	—	—
10.	Raportul dintre numărul elevilor legitimați la școlile sportive, asociații și cluburi sportive și cei legitimați la asociația sportivă a liceului	10/6	12/4	10/8	12/5	8/8	12/7	9/11
11.	Raportul dintre numărul sportivilor de performanță și nivelul la învățătură al acestora (Numărul sportivilor fruntași / Cîți dintre ei sînt corijenți)	12/0	16/2	18/1	17/4	16/3	19/1	20/3
12.	Dacă elevi au cunoștințe și deprinderi multilaterale	+++	++	+++	++	+	++	++
13.	Disciplinele sportive pentru care elevii au preferințe (baschet - B, volei - V, fotbal - f)	B+V	V	B+V	V	f	V	B
14.	Din datele informative sau cunoașterea claselor se vor menționa temele pe care se va insista în trimestrul care urmează (se va indica numărul de ordine al capitolului din graficul orientativ sau temele din planul calendaristic)	3+5	3+5+6	3+5	3+5+6	3+5+6 +7	3+5+6	3+5+7
15.	Clase vechi (v) sau noi (n)	v	n	v	n	n	n	n
16.	Eficiența educativă a orelor de educație fizică asupra colectivului claselor	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

LEGENDA: + = slab
++ = bun
+++ = foarte bun

G.sp. = gimnastică sportivă la aparate
A = atletism
B = baschet
V = volei

cițiile vechi, altele noi, le-am combinat, le-am grupat, am găsit căi care duc mai repede la învățarea sau îmbunătățirea execuției. Acestea ușurează munca de întocmire a planului calendaristic și chiar a conspectelor de lecție, deoarece găsim repede ceea ce trebuie să punem pentru fiecare temă, scutindu-ne de „răsfoirea" în pripă a unui număr mare de material informativ.

8. După întocmirea tabelului cu probele și normele de control schițăm un **„grafic orientativ"** pentru alcătuirea planului calendaristic trimestrial.

Indiferent de forma de prezentare a planului calendaristic, grafic sau text, avem nevoie de acest auxiliar. El dă, intuitiv și cu multă claritate, repartizarea judicioasă a temelor, înlănțuirea rațională și ritmică a lecțiilor și conținutul lor, în general.

În acest „grafic orientativ" se trece materialul indicat de programă, din care se desprind temele de bază și mai adăugăm niște „elemente ajutătoare" de

Tabelul nr. 2

PROBELE ŞI NORMELE DE CONTROL
TRIMESTRUL I 1969 - 1970

Nr.	PROBELE DE CONTROL	NORMELE
1.	60 de metri alergare cu start de joc	8,5 secunde
2.	Săritura în lungime cu elan	Aprecierea corectitudinii execuţiei procedeului „întins"
3.	Baschet Pase în trei cu schimb de locuri cu aruncare la coş, urmărire, în prezenţa a 1-2 adversari	Aprecierea corectitudinii execuţiei în viteză
4.	Volei Serviciul de sus, din faţă	La zona indicată
5.	Din atîrnat, tracţiuni în braţe	5 ori
6.	Din sprijin culcat cu vîrful picioarelor pe banca de gimnastică, flotări	8 ori
7.	Săritura în lungime de pe loc	1,90 metri

rezervă şi şoc cu ajutorul cărora contribuim la dinamizarea unor lecţii atunci cînd simţim că este nevoie sau intervenim cu ajutorul lor la impulsionarea dezvoltării şi perfecţionării calităţilor fizice sau le folosim ca teme de rezervă pentru cazurile neprevăzute. În rîndul acestor „elemente ajutătoare" includem toate categoriile de jocuri, „circuitele" şi înlănţuirile rapide de exerciţii simple şi bine cunoscute.

Aceste elemente le pregătim pe parcursul trimestrului, eşalonate treptat, „strecurîndu-le" pe nesimţite în lecţii şi urmărindu-le după acest „grafic orientativ" :

Se va observa o diferenţă între conţinutul acestui grafic şi planul calendaristic propriu-zis, deoarece în acesta din urmă extragem şi dezvoltăm numai temele de bază, pe cînd în grafic includem şi „elementele ajutătoare".

Pentru noi acest grafic este ca o tablă de şah pe care mişcăm piesele grele şi cele ajutătoare, în lupta cu timpul, pentru cîştigarea obiectivelor propuse de programă (tabelul nr. 3).

9. Elaborarea unui plan calendaristic, trebuie privită cu multă seriozitate şi simţ de răspundere. Este necesar ca temele lecţiilor să se succeadă metodic, fiecare sprijinindu-se pe rezultatele obţinute în lecţiile precedente.

Este o arhitectură fină şi frumoasă care trebuie să ţină seama de rezistenţa materialului uman. Lecţiile sînt cărămizile care trebuie suprapuse cu pricepere, elevii mergînd treptat spre solicitări mereu crescînde. Calităţile fizice şi deprinderile motrice, pentru a fi formate, dezvoltate, lărgite, îmbunătăţite etc. au nevoie de repetări şi deci de timp. De aceea, succesiunea temelor trebuie bine gîndită şi calculată.

În planul calendaristic trimestrial trecem, în general, numai temele de bază. Nu este indicat să trecem mijloacele care duc la rezolvarea temelor.

Alegerea temelor o facem ţinînd seama în primul rînd de ponderea disciplinelor din perioada şcolară respectivă, după indicaţiile programei :

— toamna (trimestrul I) — atletism şi jocuri sportive ;
— iarna (trimestrul al II-lea) — gimnastică ;
— primăvara (trimestrul al III-lea) — atletism şi jocuri sportive.

Tabelul nr. 3

GRAFICUL ORIENTATIV PENTRU ALCĂTUIREA PLANULUI CALENDARISTIC PE TRIMESTRUL I AL ANULUI ȘCOLAR 1969-1970

CLASELE A XI-A		Activitate în aer liber													Activitate mixtă				Activitate în sală								
	Disciplinele prevăzute în programă pentru stabilirea temelor de bază și câteva elemente ajutătoare	15-21 Sept.		22-28 Sept.		29-5 Oct		6-12 Oct		13-19 Oct		20-26 Oct		27-2 Nov		3-9 Nov		10-16 Nov.		17-23 Nov		24-30 Nov		1-7 Dec.		8-14 Dec.		15-21 Dec		Observații
	Numărul curent al lecțiilor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	Lecție teoretică	+																												
2	Cunoașterea colectivului de elevi		+	+																										
3	Gimnastică de bază - Exerciții de front și formații - Exerciții de dezvoltare fizică generală - Exerciții pentru formarea ținutei corecte - Exerciții aplicative (deprinderi motrice de bază) - Jocuri dinamice		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	
4	Gimnastică sportivă - acrobatică - sărituri - exerciții la aparate																			+		+				+		+		
5	Atletism - Alergare de viteză - Ștafetă - Săritura în lungime - Alergare pe teren variat				AL	Vi	Vi	Vi	Ș	Ș	Ș/V	Vi	L	L	L	L	L	Crs	Crs	Crs			Crs								
6	Baschet				Bb	Bb	Bb	Bb	Bb	Bb								Bb			Bb			Bb			Bb			
7	Volei										Vb	Vb	Vb	Vb	Vb	Vb	Vb		Vb				Vb		Vb					
8	Circuit frontal				+	+	+	+	+	+	Învățarea a câte 2 exerciții simple în fiecare din cele 6 lecții și stabilirea regimului de lucru individual																			
9	Circuit diferențial Circuit lung										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Învățarea câte unui exercițiu în cele 10 lecții și stabilirea regimului de lucru individual									
10	Lecție combinată cu elemente simple și cunoscute desfășurată în tempo viu și succesiune rapidă													TR		TR		TR												
11	Joc global de școală																													
12	Probleme de control-Verificare		+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+															

Granițele acestei împărțiri pot fi trecute cu ușurință, cu condiția ca pînă la sfîrșitul anului școlar toate obiectivele să fie rezolvate. Spre exemplu, planificăm de multe ori iarna teme din jocurile sportive (lovitura de atac — volei, aruncarea la coș din săritură — baschet etc.) și din atletism (săritura în înălțime, aruncarea greutății etc.), adică elemente de mare finețe și eficacitate.

Activitatea în sală în perioada de iarnă este binevenită pentru punerea la punct a tehnicii pentru toate disciplinele sportive. Am observat că primăvara, atunci cînd este indicat să se facă învățarea unor elemente ca cele amintite mai sus, după o iarnă lungă petrecută în sală, cei 40—50 de elevi ai fiecărei clase, o dată cu ieșirea la soare, aer și lumină, sînt foarte puțin receptivi și dispuși la lucrul analitic. Ei vor să zburde și în acest caz cele învățate analitic și în liniște, în sală, pe timpul iernii, pot fi valorificate global.

Pentru fiecare grup de clase facem un plan calendaristic separat. Cînd dorim ca în clasele cu care lucrăm să se stabilească tradiția unor sporturi, nu „sportivizăm" lecțiile de educație fizică. Respectăm temele obișnuite cu caracter de pregătire multilaterală și, în planul calendaristic, punem doar un ușor accent pe sporturile vizate. Le încurajăm însă din plin în recreații și în timpul liber, așa cum facem cu baschetul și voleiul.

Dacă în cadrul concursurilor la care participăm cu elevii școlii se cere ștafetă, sau alergare în teren variat, atunci introducem în planul calendaristic aceste două probe, chiar dacă ele nu figurează în programa clasei respective.

Aceeași măsură o luăm în cazul în care constatăm că elevii claselor cu care trebuie să lucrăm au lacune în bagajul de cunoștințe și deprinderi.

În munca de pregătire cu elevii și în alcătuirea planificării trebuie să urmărim pregătirea multilaterală a lor, așa cum o indică programa. Să nu fim tributarii probelor și normelor de control. Să nu le socotim ca pe un scop în sine, văzînd în ele unicul obiectiv la care trebuie să ajungem, închinîndu-le întreaga activitate de pregătire. Probele de control reprezintă un minim și le fixăm *norme* în relație directă cu posibilitățile elevilor. Ele trebuie să apară spontan, ca o consecință logică a unei pregătiri continue, susținute și diversificate.

Am spus la început că planul calendaristic este și un document de evidență. De multe ori la clasele paralele s-au ivit defecțiuni în parcurgerea materialului planificat. Au fost clase la care nu am făcut unele teme, sau am rămas la o altă etapă în predare. În acest caz, am trecut la rubrica „Observații după lecție" ceea ce nu am făcut sau unde am rămas, specificînd și clasa, pentru a ști de unde trebuie reluat firul în lecțiile următoare.

Dăm în continuare un plan calendaristic pentru clasele a XI-a de băieți, în vederea activității din trimestrul I. Precizăm că forma de prezentare a caracterizării claselor, a tabelului cu probele și normele de control, existența graficului orientativ și conținutul planului calendaristic propriu-zis sînt făcute așa cum le „simțim" noi și la nivelul nevoilor proprii. Este un punct de vedere personal.

Pe tema planurilor calendaristice se poartă multe discuții. În general, se spune că nu sînt bine întocmite, sînt prea încărcate, se face confuzie între teme și mijloacele de rezolvare a acestora, temele nu sînt bine eșalonate, nu sînt bine gradate, nu sînt alternate sau că trebuie grupate etc.

Ar fi nevoie de un manual care să cuprindă, pe clase, succesiunea logică și metodică de desfășurare a lecțiilor în decursul unui an școlar, de la obiectivul inițial, la cel final. Dacă se constată că planurile calendaristice, documente atît de importante, nu se fac bine și că există diferențieri supărătoare, atunci poate că ar fi nimerit să se tipărească planuri calendaristice model, pe clase (ani de studii) și cele trei trimestre, așa cum au mai fost editate în programa din anul 1957. Să fie de actualitate, să se adreseze în același timp școlilor cu și fără condiții materiale, stabilindu-se un minim și un maxim de material, care va trebui parcurs de către profesori și însușit de elevi în decursul unui an școlar, în toată țara.

Despre „șablonizare" nu poate fi vorba. Imaginația și experiența fiecăruia va interveni în momentul în care își concepe lecția, în alegerea mijloacelor și metodelor pentru realizarea temelor.

Mergem cu gîndul mai departe și ne imaginăm cît de folositoare ne-ar fi editarea unui caiet al profesorului de educație fizică. În el ar fi înserate toate documentele de planificare și evidență, cu rubricații, liniatură și texte specifice preocupărilor noastre. Am fi scutiți de timpul pierdut cu diverse liniaturi, în nenumărate exemplare, riscînd pînă la urmă să nu fie cele mai inspirate.

PLANUL CALENDARISTIC
PE TRIMESTRUL I AL ANULUI ȘCOLAR 1969-1970

CLASELE A XI-A — Prof. VICTOR TIBACU

Nr. crt.	TEMELE LECȚIILOR	Termenul calendaristic	Observații explicative la teme	Observații după lecții
1	Lecție teoretică – Scopul și sarcinile educației fizice în liceu – Informare asupra interesului și timpului pe care îl acordă activității de educație fizică și sport	15-21 septembrie	Ancheta va fi realizată prin cîteva întrebări la care vor răspunde în scris	
2	Cunoașterea colectivului de elevi Probe de control { – 60 de metri plat-viteză – săritura în lungime de pe loc – tracțiuni în brațe la bară Joc – „Huștiulucul"	15-21 septembrie	Se lucrează concomitent în trei ateliere înregistrîndu-se rezultatele	
3	Cunoașterea colectivului de elevi Probe de control { – săritura în lungime cu elan – aruncarea greutății de pe loc – flotări Joc – Fotbal	22-28 septembrie	Se lucrează concomitent în trei ateliere înregistrîndu-se rezultate – Se joacă pe teren redus	
4	Atletism – Alergare pe plat: Repetarea pasului alergător lansat în tempo moderat și startul din picioare Baschet – Repetarea elementelor de mișcare în teren – Repetarea aruncării la coș precedată de dribling Joc de baschet și volei	22-28 septembrie	- Bazele tehnicii alergării - Pentru îmbunătățirea execuției - Pentru constatarea corectitudinii în execuție	
5	Atletism – Repetarea pasului alergător de accelerare Baschet – Repetarea unor elemente tehnice într-o combinație simplă: ieșirea la minge-prindere-oprire-fentă de depășire-pătrundere în dribling cu aruncare la coș Joc de baschet și volei	29 septembrie-5 octombrie	Tehnica alergării în viteză	
6	Atletism – Repetarea pasului alergător lansat de viteză și startul de jos Baschet – Repetarea combinației din lecția precedentă la care se adaugă pivotul: ieșirea la minge-prindere-oprire-fentă-pivot-pătrundere în dribling cu aruncare la coș Joc de baschet și volei	29 septembrie-5 octombrie	Tehnica alergării în viteză Se pune accentul pe corecta executare a pivotului	
7	Atletism – Repetarea startului de jos, lansarea din start în pasul alergător lansat de viteză și sosirea Baschet – Repetarea unei combinații simple pregătitoare pentru contraatac: pasă-schimbare de direcție-alergare-prinderea mingii lansată pentru contraatac-dribling-aruncare Joc de baschet și volei	6-12 octombrie	Repetări pe 30-40 de metri în tempo 3/4 - 4/4 Se execută în viteză	
8	Atletism – Alergarea de ștafetă: învățarea tehnicii schimbului de ștafetă Baschet – Pase în doi, în deplasare, terminată cu schimbare de locuri și încrucișare, aruncare la coș și urmărire la panou Joc de baschet și volei	6-12 octombrie		
9	Atletism – Continuarea învățării tehnicii schimbului de ștafetă Baschet – Pase în trei cu schimb de locuri	13-19 octombrie		

Nr. crt.	TEMELE LECȚIILOR	Termenul calendaristic	Observații explicative la teme	Observații după lecții
10	Atletism -Repetarea startului de jos cu lansare din start pe 60 de metri și sosirea -Repetarea schimbului de ștafetă Volei -Repetarea paselor înainte de sus cu controlarea loviturii corecte a mingii Joc de baschet și volei	13 - 19 octombrie	-Repetări pe 60 de metri în tempo 3/4 - 4/4 -Organizarea unui mic concurs de ștafetă -Atenție la poziția fundamentală, poziția brațelor și a mîinilor	
11	Atletism -Verificare pe 60 de metri plat - viteză Volei -Repetarea paselor înainte de sus pentru îmbunătățirea loviturii corecte a mingii și a preciziei paselor scurte	20 - 26 octombrie	Atenție la brațe, mîini și degete	
12	Atletism -Învățarea săriturii în lungime procedeul întins Volei -Repetarea preluării de jos, cu două mîini Joc de baschet și volei	20 - 26 octombrie	Atenție la trecerea de desprindere, la atitudinea întinsă a corpului - Coordonarea ieșirii în întîmpinarea mingii cu mișcarea brațelor Ridicarea lentă a brațelor. Antebrațele cît mai apropiate	
13	Atletism -Continuarea învățării săriturii în lungime procedeul întins Volei -Repetarea serviciului de jos, din față și preluarea de jos, cu două mîini Joc de baschet și volei	27 octombrie - 2 noiembrie	-Atenție asupra avîntării coapsei piciorului de atac -Serviciul de jos să se facă la zona indicată	
14	Atletism -Repetarea săriturii în lungime procedeul întins Volei -Învățarea serviciului de sus, din față Joc de baschet și volei	27 octombrie - 2 noiembrie	-Atenție la ducerea picioarelor înainte -Aruncarea mingii -Alegerea momentului de lovire -Blocarea brațului în lovire	
15	Atletism -Repetarea săriturii în lungime procedeul întins Volei -Continuarea învățării serviciului de sus, din față, combinat cu preluarea de jos, cu două mîini	3 - 9 noiembrie	- Se va lucra în aer liber - Se va lucra în sală - De urmărit lovirea corectă a mingii	
16	Atletism -Verificare: săritura în lungime procedeul întins Volei -Repetarea serviciului de sus, din față, cu încercări de dirijare a mingii la zona 6, combinat cu preluare de jos și trimiterea mingii jucătorilor de la plasă	3 - 9 noiembrie	- În aer liber -În sală -Atenție la mișcarea de învăluire la terminarea mișcării -La preluare, mingea înaltă	
17	Atletism -Învățarea tehnicii alergării pe teren variat Baschet -Repetarea paselor în trei cu schimbare de locuri și aruncare la coș, cu un adversar	10-16 noiembrie	În aer liber În sală	
18	Atletism -Continuarea învățării alergării pe teren variat, cu accentul pe tehnica trecerii diferitelor obstacole Volei -Repetarea serviciului de sus, din față, la zona 6, combinat cu preluarea și transmiterea mingii jucătorului de pe poziția 3 de la plasă	10-16 noiembrie	- În aer liber - În sală Jucătorii de la plasă încearcă pasa de ridicare de sus	

Nr. crt.	TEMELE LECȚIILOR	Termenul calendaristic	Observații explicative la teme	Observații după lecții
19	Atletism – Repetarea alergării pe teren variat Gimnastică sportivă – Acrobatică – învățare – 1 – stînd pe cap 2 – stînd pe mîini 3 – roată laterală 4 – cerc cu un picior, urmat de rostogolire înainte 5-6 – două jocuri cu elemente din acrobatică	17 – 23 noiembrie	– În aer liber sub forma unei încălziri – Se lucrează la șase ateliere – Jocurile vor fi intercalate între celelalte patru ateliere	
20	Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Aruncare-cățărare-prindere-escaladare + joc + forța brațelor și picioarelor Baschet – Repetarea exercițiului prevăzut ca probă de control	17 – 23 noiembrie	Cu doi adversari	
21	Gimnastică sportivă la aparate – Repetarea urcării prin îndreptare din sprijin pe brațe la capătul paralelelor, în sprijin depărtat șezînd – Învățarea urcării din forță în stînd pe umeri, revenirea în poziția de plecare – Din sprijin la capătul paralelelor, învățarea coborîrii din balans prin săritură cu picioarele depărtate – Repetarea săriturii în sprijin depărtat la lada în lungime – Învățarea săriturii cu îndreptare de pe cap sau ceafă la lada în lățime – Jocuri la cal și bîrnă	24 – 30 noiembrie	Se lucrează la șase ateliere ; la două dintre ele – jocuri la aparate 3 cutii de ladă	
22	Atletism – Repetarea alergării pe teren variat Deprinderi aplicative „jocuri, forță – Alergare – săritura – prindere – transport – echilibru + joc + forța spatelui și abdomenului Volei – Repetarea exercițiului prevăzut ca probă de control	24 – 30 noiembrie	În aer liber sub forma unei încălziri	
23	Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Parcursuri de obstacole + joc + forța brațelor și picioarelor Baschet – Repetarea exercițiului prevăzut ca probă de control	1 – 7 decembrie	Se execută în viteză	
24	Verificare – Volei Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Cățărare – culegerea unui obiect și săritură în adîncime – alergare – escaladare + joc + forța spatelui și abdomenului	1 – 7 decembrie		
25	Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Apărarea împotriva unui atac armat + joc + forță brațe și picioare Gimnastică sportivă – Acrobatică – repetarea temei de la lecția nr. 19	8 – 14 decembrie		
26	Verificare – Baschet Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Înaintarea într-un tramvai aglomerat – Ieșirea dintr-o sală supra aglomerată intrată în panică – Forța spatelui și abdomenului	8 – 14 decembrie		
27	Gimnastică sportivă la aparate – Repetarea temei de la lecția nr. 21 Deprinderi aplicative, jocuri, forță – Căderea în cazul unui obstacol neprevăzut – Forța brațelor și picioarelor	15 – 21 decembrie		
28	Verificare – forța brațelor și picioarelor prevăzute ca probe de control Verificarea restanțierilor	15 – 21 decembrie	Se înregistrează la 3 ateliere concomitent	
»	Jocuri			

LIVIU DARABAN

Prim secretar al Comitetului județean U.T.C. — Arad

DIN EXPERIENȚA ORGANIZĂRII ACTIVITĂȚII SPORTIVE ȘI RECREATIVE DE MASĂ DE CĂTRE COMITETUL JUDEȚEAN U.T.C. ARAD

Pornind de la sarcinile trasate de partid factorilor care răspund de bunul mers al mișcării sportive și, ca urmare recomandărilor Consfătuirii pe țară a activului U.T.C., biroul Comitetului județean U.T.C. Arad și-a propus atragerea unui număr cît mai mare de tineri la practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și sportului. Pentru realizarea în cele mai bune condițiuni a scopului propus, ne-am stabilit de la început următoarele obiective :

— cunoașterea bazei materiale (terenuri și instalații sportive, echipament, materiale) a asociațiilor sportive sătești și a comisiilor sportive din școli ;

— cunoașterea amănunțită a tradițiilor sportive din județ și a preferințelor tinerilor ;

Educație fizică și sport, nr. 9/1969, pag. 35

— întocmirea calendarului competițional ;

— organizarea sistematică a competițiilor sportive pentru toate categoriile de tineri și împletirea acestor activități cu excursii și drumeții la sfîrșit de săptămînă.

În vederea realizării acestor obiective, membrii comisiei sport, ai activului salariat și nesalariat, au fost repartizați în comunele și școlile județului, pentru a efectua un studiu amănunțit asupra condițiilor existente și a celor ce urma să întreprindem.

În urma studiului întreprins în județ s-a constatat că baza materială existentă nu satisface încă la nivelul dorit necesitățile imediate și de perspectivă ale activității sportive de masă (terenuri puține și slab întreținute, echipament insuficient sau degradat, situație financiară necorespunzătoare).

În colaborare cu toți factorii din județ care au atribuții în domeniul educației fizice și sportului am inițiat măsuri de reamenajare a bazelor sportive existente și de amenajare a unor noi terenuri sportive simple. Aprilie a fost declarată „luna amenajării bazelor sportive", lună în care prin activități de muncă voluntar-patriotică s-au reamenajat majoritatea bazelor sportive și s-a pregătit un număr apreciabil de terenuri simple.

În acest an, pentru întregirea bazei materiale a sportului din județ, am întocmit împreună cu C.J.E.F.S. și Inspectoratul școlar un plan de măsuri în care ne-am propus amenajarea unui număr de 50 de baze sportive, din care : 5 terenuri de fotbal, 8 de handbal, 10 de volei, 4 de baschet, porticuri de gimnastică, gropi de sărituri și altele, iar pentru școli am inițiat un concurs cu premii pentru cea mai bună bază sportivă amenajată, concurs ce se va încheia în luna octombrie a.c.

Anul trecut, au fost dotate cu echipament și material sportiv 44 de asociații sportive, 10 licee și școli profesionale. La dotarea asociațiilor sportive cu echipament o contribuție însemnată au avut-o cooperativele agricole de producție din satele respective, care au alocat în acest scop o sumă de peste 80 000 de lei, precum și cooperația de consum și comitetele sindicale. Aceasta în virtutea obligațiilor ce revin organizațiilor respective din Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport.

Tot în această perioadă au fost reorganizate consiliile asociațiilor sportive sătești, birourile cercurilor sportive și au fost instruiți membrii acestora. De asemenea, s-a analizat starea de lucruri din fiecare localitate și s-au stabilit sarcinile imediate care stau în fața organizațiilor U.T.C. și a asociațiilor sportive.

Pe baza unor tradiții locale, precum și în urma sondării preferințelor tinerilor, s-a întocmit calendarul competițional județean. Pe lîngă competițiile înscrise în calendarul C.C. U.T.C., am prevăzut organizarea unor competiții proprii, care să cuprindă marea masă a tinerilor din județ : Cupa „8 martie" la volei, tenis de masă și popice, concursuri de biciclete, crosul de toamnă, Cupa tinerelor fete, excursii ciclo-turistice, excursii tematice și la sfîrșit de săptămînă. Pentru că fotbalul este foarte îndrăgit și în județul nostru, în primăvara anului trecut am organizat campionatul județean sătesc de fotbal pe serii de 6—8 echipe, cu scopul de a angrena tinerii din satele județului într-o activitate sistematică. Participarea acestor echipe ne-a dat și posibilitatea să cunoaștem condițiile de care dispun asociațiile pentru organizarea campionatului județean.

În ideea de a face o cît mai bună propagandă sportului, pentru a populariza și în mediul sătesc unele discipline sportive mai rar practicate, am organizat numeroase „duminici cultural-sportive", în cadrul cărora s-au desfășurat întreceri de atletism, ciclism, trîntă, baschet, lupte, box, haltere. Cu ocazia desfășurării etapei pe comună și pe centre de comună a „Crosului tineretului", competiție care a cunoscut întreceri pasionante și s-a bucurat de un interes deosebit din partea tinerilor, s-au organizat întreceri și la alte discipline : volei, fotbal, handbal, atletism etc. Mai mult, cea de a doua ediție a „Crosului tineretului" a fost însoțită, în cele trei etape, de desfășurarea „Cupei 1 Mai" la fotbal și la volei (băieți și fete). De altfel, în toamna anului trecut, am organizat „Crosul de toamnă" pentru elevi, iar cu ocazia desfășurării etapei județene, un număr de 6 tineri au fost selecționați în reprezentativă divizionară de atletism a județului nostru.

În scopul inițierii tinerilor de la sate și din școli în sportul nostru național — oina — cu ocazia instruirii președinților asociațiilor sportive și secretarilor U.T.C. s-au organizat demonstrații de oină și s-au ținut cursuri de cunoaștere a regulamentului. Ca urmare a măsurilor luate s-au înființat în județ peste 20 de

echipe de oină. Întrecerile desfășurate în cadrul Cupei României s-au bucurat de o bună participare, făcînd și pe această cale propagandă acestui sport.

Ținînd seama de experiența acumulată anul trecut în întocmirea calendarului Comitetului județean U.T.C. pe 1969, pe lîngă competițiile inițiate de C.C. U.T.C., care sînt bine cunoscute și mult căutate de tineri, dovadă numărul mare de participanți, am prevăzut competiții proprii pentru toate categoriile de tineri. Pentru elevi am prevăzut Cupa 8 martie la gimnastică (pe echipe) pentru care s-au impus exerciții ușoare compuse din elemente prevăzute în programa claselor 9—12 și anii I—III școli profesionale și care în etapa pe școală se desfășoară sub formă de concurs individual. Am inițiat această competiție pentru elevi în scopul angrenării unui număr cît mai mare la practicarea gimnasticii, deoarece cerințele regulamentului campionatelor școlare de gimnastică sînt foarte ridicate permițînd angrenarea elevilor care au o calificare sportivă superioară.

Pentatlonul atletic școlar s-a desfășurat în toate școlile cuprinzînd în întreceri toți elevii apți pentru educație fizică. Cu ocazia desfășurării etapei pe municipiu s-au descoperit elevi talentați pentru atletism, care încadrați într-un ciclu de antrenament judicios întocmit își vor aduce contribuția la ridicarea atletismului din județul nostru.

Cu ocazia închiderii anului școlar 1967 în toate liceele și școlile profesionale din județ s-au organizat serbări sportive, iar în municipiul Arad au avut loc demonstrații sportive, reprize de gimnastică, piramide, diferite întreceri sportive care au cuprins peste 4 000 de elevi.

În toate competițiile pe care le-am organizat am observat că numărul fetelor participante este mic față de cel al băieților. De aceea, în colaborare cu Consiliul județean sindical, ne-am propus să organizăm Cupa tinerelor fete la volei, atletism și handbal, cu etapă de întreprindere, școală, comună, centre și județ. Pentru tinerii din întreprinderile de mecanizare ne-am prevăzut Cupa tractoristului.

În Arad, fiind un oraș cu foarte mulți posesori de biciclete, am organizat competiții menite să angreneze toți tinerii atrași de acest sport. În toamna trecută, la finala cupei municipiului Arad, au participat peste 300 de tineri ; de asemenea, am organizat mai multe excursii pe biciclete, iar în acest an vom organiza turul ciclist al județului.

Desigur că toate competițiile inițiate în calendarul nostru la nivelul asociațiilor sportive sînt completate cu întreceri proprii : campionatul asociației, școlii, duminici cultural-sportive, întreceri amicale de volei, fotbal, atletism etc.

Pentru toate competițiile pe care le organizăm elaborăm regulamente precise, care să dea posibilitatea asociațiilor să cunoască scopul competiției, modul de desfășurare și să-și organizeze activitatea.

În această perioadă, am organizat drumeții, excursii la sfîrșit de săptămînă împletite cu activități sportive. Aș vrea să arăt pe scurt programul unei excursii organizate în apropiere, la Șiria, cu un număr de peste 400 de tineri. După ce s-a vizitat Cetatea (muzeul Ion Slavici) unde un profesor de istorie le-a vorbit tinerilor despre „Anul revoluționar 1848", a urmat o serie de întreceri sportive pe stadionul din localitate : volei, atletism, fotbal. Seara s-a organizat un foc de tabără și dans. Am constatat că acestea sînt acțiuni mult gustate de tineri, de aceea ne-am propus să organizăm și altele.

Avînd în vedere experiența acumulată, beneficiind de o colaborare mai susținută din partea tuturor factorilor și datorită faptului că baza materială s-a îmbunătățit, credem că activitatea sportivă de masă din județul nostru va cunoaște o dezvoltare multilaterală și o cuprindere mai mare a tineretului.

MEDICINA SPORTIVĂ

Conf. dr. VALENTIN STROESCU
Catedra de farmacologie — I.M.F

MEDICAMENTELE ŞI PREGĂTIREA MEDICO—BIOLOGICĂ A SPORTIVILOR

Progresele realizate în sport şi evoluţia mentalităţii sportive, pe de o parte dezvoltarea considerabilă a cunoştinţelor în domeniul fiziologiei şi al farmacologiei pe de alta, impun reconsiderarea ştiinţifică a problemelor legate de pregătirea biologică a sportivilor.

Într-un amplu referat general privind alimentaţia sportivilor (10) se remarcă : „conceptul că orice dietă bine echilibrată reprezintă tot ceea ce este realmente necesar atleţilor pentru a realiza performanţa maximă nu a fost depăşit". Această constatare, riguros ştiinţifică şi bazată pe multiple fapte experimentale, vine în contradicţie cu tendinţa actuală de a folosi nejudicios unul sau altul dintre factorii nutritivi, administraţi în exces pe baza unor considerente empirice necontrolate.

O problemă mai gravă o reprezintă medicamentele folosite de unii sportivi, şi din păcate uneori recomandate chiar de antrenori sau medici, în scopul creşterii performanţelor (8).

Stimulantele psihomotorii, de felul amfetaminei şi cafeinei, sînt cele mai larg utilizate şi au făcut obiectul a numeroase studii care au urmărit evaluarea eficacităţii lor (1, 9, 14).

Amfetamina (benzedrină) este un stimulant psihomotor cu nucleu feniletilaminic înrudit cu aminele simpatomimetice, mai ales cu efedrina. Are 3 izomeri optici, compusul dextrogir fiind cel mai activ.

Acţiunea principală este aceea de excitare a sistemului nervos central, mai ales a scoarţei cerebrale. Substanţa creşte activitatea psihică, motorie, senzitivă şi senzorială, uşurează munca intelectuală şi fizică, îndepărtează senzaţia de oboseală şi antagonizează acţiunea deprimantelor sistemului nervos central (narcotice, hip-

notice) (3). Datorită acestor proprietăţi amfetamina şi compuşii înrudiţi au fost denumite *amine de trezire* sau *amine psihotone*. Este probabil că stimularea corticală se datoreşte excitării sistemului reticular ascendent activator.

Studii experimentale efectuate la om au arătat că amfetamina prelungeşte timpul cît poate fi executat un efort fizic epuizant. În anumite condiţii este capabilă să mărească nivelul performanţelor peste valoarea bazală. Dozele mari pot creşte performanţele atletice. Un experiment a fost efectuat pe înotători (12). Fiecare subiect a efectuat zilnic, timp de 12 zile, cîte 2 probe în stilul preferat, separate printr-o pauză de 15 minute. Sportivii au primit 4 din cele 12 zile cîte o doză de amfetamină de 14 mg/70 kg, 4 zile secobarbital (1 barbituric sedativ şi hipnotic) 100 mg/70 kg şi alte 4 zile un placebo. Intervalul între doza administrată şi proba de înot a fost de 2—3 ore pentru amfetamină şi 55 minute pentru secobarbital. La prima probă, 14 din cei 15 sportivi, au înotat mai bine pentru amfetamină decît pentru placebo — valoarea îmbunătăţirii performanţelor a fost de 1,16 la sută. Pentru cea de a doua probă de înot eficacitatea amfetaminei a fost mai slabă. Cînd sportivii au înotat în competiţie, rezultatele au fost, de asemenea, mai puţin evidente. Secobarbitalul a înrăutăţit performanţele. Alte cercetări, care au folosit doze mai mici de amfetamină (5 mg) sau au lăsat să treacă un interval de timp mai mic (o oră) între administrarea stimulentului şi proba sportivă, nu au reuşit să evidenţieze o creştere a performanţelor prin amfetamină (5, 8).

Folosirea amfetaminei timp de peste 30 de ani în terapeutică şi încercările de utilizare la sportivi au evidenţiat inconvenientele majore ale acestui medicament.

Efectele depind de doză, de starea psihică şi de personalitatea individului. Fenomenele de excitaţie, inclusiv creşterea performanţelor psihomotorii, sînt variabile şi pot fi inversate prin supradozare sau folosirea repetată. Administrarea îndelungată de doze mari este urmată aproape întotdeauna de oboseală şi depresie mintală. Multe persoane se plîng de cefalee, palpitaţii, ameţeli, tulburări vasomotorii, agitaţie, disforie. De asemenea, se produce o pierdere în greutate consecutiv acţiunii anorexigene (4, 7).

Îndepărtarea senzaţiei de oboseală prin amfetamină se datoreşte predominant biciuirii sistemului nervos central şi a organismului în general, ca şi modificării atitudinii psihice faţă de efort şi oboseală. Aceasta poate conduce la decompensare neurohormonală şi epuizare totală, cu consecinţe dezastruoase.

În afara efectelor stimulante psihomotorii, amfetamina are acţiuni simpatomimetice şi creşte presiunea arterială. Administrarea repetată de doze mari poate provoca hipertensiune arterială. Un alt efect nedorit este acela de favorizare a hipertensiunii consecutive a efortului muscular intens. Aceasta se datoreşte pe de o parte creşterii metabolismului (care măreşte termogeneza), pe de alta vasoconstricţiei cutanate (care îngreuiază termoliza). Suprasolicitarea cardiovasculară urmată de prăbuşire circulatorie şi hipertermia, sînt principalii factori care, alături de epuizarea centrală, explică accidentele letale semnalate la sportivii drogaţi cu amfetamină, care au depus un efort excesiv (2).

Folosirea abuzivă de amfetamină dezvoltă obişnuinţă (dozele necesare pentru efectul stimulant sînt din ce în ce mai mari) şi dependenţă psihică. Dependenţa este determinată de acţiunea euforizantă. Uzul continuu timp de săptămîni sau ani poate fi cauză de psihoză toxică, care se manifestă prin halucinaţii, idealaţie paranoidă, tulburarea funcţiilor asociative, alterarea efectului.

Eufomania prin amfetamină merge ades mînă în mînă cu cea prin alcool sau hipnotice. Cele două grupe de substanţe îşi antagonizează reciproc efectele neplăcute — stimulare, respectiv deprimare centrală — dar au în comun acţiunea euforizantă, care se sumează şi poate căpăta aspecte grave (11).

Amfetamina se metabolizează şi se elimină lent, ceea ce explică acţiunea de lungă durată. După o doză de 14 mg, se elimină prin urină 70 la sută în 48 de ore (6). Circa 40 la sută din substanţă rămîne nemetabolizată şi se excretă ca atare. Poate fi repede decelată colorimetric în urină ; de asemenea, poate fi determinată cromatografic.

Metamfetamina (pervitină), derivat metilat al amfetaminei, este ceva mai activă ca stimulant central.

Metilfenidatul (centedrin, ritalin), *fenmetrazina* (anapetol, preludin) şi *piradolul* (meratran) sînt alţi compuşi din grupa amfetaminei, cu acţiune excitantă centrală comparativ mai slabă şi cu efecte simpatomimetice puţin importante. Utilizarea la sportivi pune aceleaşi probleme ca şi pentru amfetamină.

Cafeina este un alcaloid xantinic conținut în cafea și în ceaiul rusesc. Stimulează scoarța cerebrală crescînd activitatea mintală, senzorială și fizică. Mărește rezistența la efortul fizic și îndepărtează senzația de oboseală.

Studii de laborator făcute la om au arătat, pentru dozele mari — 500 mg cafeină citrică sau natriubenzoică — o creștere a performanțelor fizice care impun un efort intens și prelungit. La sportivi (înotători) 250 mg cafeină nu au crescut performanța (5). De menționat că o ceașcă de cafea conține 50—100 mg cafeină.

Acțiunea stimulantă psihomotorie a cafeinei nu pune probleme grave, ca în cazul anfetaminei. Efectele nedorite cele mai frecvente sînt : nervozitate, cefalee, insomnie, tremur, palpitații, tulburări digestive minore. Aceste fenomene apar numai pentru dozele mari sau în caz de administrare prelungită. Abuzul de cafea este dăunător mai ales în sporturile caracterizate prin precizie și mișcări de finețe — de exemplu în tir.

Alte excitante centrale folosite de unii sportivi sînt *antidepresivele*, de felul *imipraminei* (antideprin, tofranil) și hidrazidele inhibitoare de monoaminooxidază — *fenelzina, nialamida* etc. Aceste substanțe ameliorează dispoziția bolnavilor depresivi, dar sînt practic ineficace la persoanele sănătoase, de aceea indicarea lor la sportivi nu este justificată nici farmacodinamic. Hidrazinele antidepresive pot provoca accidente grave cînd sînt asociate cu alte medicamente.

Cocaina, alcaloid din Erythroxilon coca, stimulează scoarța cerebrală, provoacă euforie, îndepărtează senzația de oboseală. Pericolul mare de eufomanie cu implicații individuale și sociale foarte grave constituie motivul pentru care acest alcaloid, de altfel foarte toxic, trebuie total exclus din pregătirea sportivilor.

Analepticele bulbare — pentetrazol, nicetamidă, bemegridă — sînt substanțe care stimulează centrii respiratori și vasomotori din bulb. Sînt eficace numai în caz de deprimare centrală — de exemplu în intoxicațiile cu barbiturice — mai puțin în alte situații de insuficiență respiratorie sau circulatorie. Folosirea la sportivi nu este justificată.

Medicația vegetativă este sporadic utilizată. De exemplu : *atropina* se folosește (mai ales pentru dopajul cailor) datorită acțiunii stimulante centrale, corticale și bulbare. Eficacitatea ca excitant este slabă, fără urmări pozitive pentru performanța sportivă. În schimb, efectele nedorite sînt importante. O mențiune pentru *neostigmină*, substanță anticolinesterazică, care prin dominanța parasimpatică pe care o determină favorizează anabolismul, deci procesele de refacere. Un studiu făcut pe un lot de atleți a arătat că neostigmina, administrată zilnic după efectuarea antrenamentului, poate crește semnificativ rezultatul sportiv. Efectul favorabil a fost optim în a 4-a zi de tratament, dar apoi a diminuat (13). Deși prezintă interes din punct de vedere teoretic, trebuie avut în vedere că o medicație de acest tip reprezintă o armă cu două tăișuri, dezavantajele depășind de multe ori efectele pozitive.

Medicația cardiovasculară indicată la sportivii sănătoși reprezintă un alt exemplu flagrant de practică empirică, fără fundament rațional. *Tonicardiacele* — de exemplu *digitoxina* (digitalină) — nu cresc debitul cardiac cînd inima este normală. Pot provoca în schimb efecte nedorite importante — aritmii heterotrope, tulburarea conducerii atrioventriculare etc. *Vasodilatatoarele coronariene* — de exemplu — *nitriții* — ameliorează irigarea miocardului la bolnavii anginoși, dar nu influențează practic circulația coronariană normală. Dozele obișnuite produc adesea cefalee, iar supradozarea acută poate fi cauză de hipotensiune marcată cu înrăutățirea circulației coronariene.

Folosirea *hormonilor* — insulină, adrenalină, cortizoni și dezoxicorticosteron, androgeni și estrogeni — poate fi cauză de dezechilibru endocrin și tulburări importante fără nici un beneficiu din punct de vedere al performanței sportive. O mențiune pentru *steroicii anabolizanți* care, în condiții de epuizare după o perioadă prelungită de eforturi excesive, ușurează refacerea și favorizează dezvoltarea musculaturii. Totuși, nici această medicație nu este lipsită de riscuri. Folosirea la femei trebuie și mai mult evitată, deoarece dozele mari provoacă fenomene de virilizare.

Trecerea în revistă, foarte rezumativă, a medicamentelor care sînt folosite de unii sportivi pentru ameliorarea performanțelor, evidențiază în primul rînd faptul că aproape toate sînt ineficace în această privință. Singurele care, în anumite condiții, pot crește performanțele atletice sînt stimulantele psihomotorii

de tipul amfetaminei, în rest efectele favorabile sînt în marea lor majoritate fie consecința unui efect placebo, adică a intervenției elementului psihologic (important nu numai pentru sportiv, dar și pentru antrenor și medic), fie rezultatul unor aprecieri eronate.

Utilizarea medicamentelor la sportivi nu este rațională, deoarece sportivul nu este un bolnav și efortul la care este supus se situează în limitele fiziologicului.

În ultimă instanță singurul inconvenient al efortului este oboseala. Aceasta constituie un semnal pentru organism, marcînd reducerea simțitoare a rezervelor energetice și acumularea de metaboliți dăunători, respectiv posibilitatea ruperii echilibrului care asigură homeostazia. Tratamentul oboselii, ca simptom fiziologic, este *odihna*, care asigură refacerea rezervelor energetice și eliminarea deșeurilor rezultate din metabolism. De asemenea, *antrenamentul rațional* permite perfecționarea mecanismelor de adaptare, pornind de la celulă, cu procesele ei metabolice intime și ajungînd la organismul întreg, cu procesele de reglare, control și integrare economică a activității fiecărui țesut în parte.

Toate substanțele folosite au efecte nedorite importante, care depășesc cu mult beneficiul problematic ce ar putea fi realizat. În cazul amfetaminei, pericolul de accidente grave în cursul efortului excesiv, posibilitatea dezvoltării eufomaniei, ca și fenomenele psihotice care pot surveni, constituie argumente serioase împotriva utilizării.

Starea psihică a sportivului înaintea competiției pune probleme importante. În general, în această situație apar fenomene de excitație cerebrală, cu anxietate, iritabilitate, tensiune psihică, care pot influența negativ performanțele. Creșterea și mai mult a stării de excitație prin administrarea de medicamente stimulante nu este avantajoasă. Indicarea tranchilizantelor trebuie făcută cu grijă, pentru a evita predominarea inhibiției, care constituie de asemenea un motiv de înrăutățire a rezultatului sportiv.

În general, se poate admite că, practic, toate substanțele medicamentoase (cu excepția factorilor biochimici naturali, care în mod curent nu sînt încadrați printre medicamente), întrebuințate pentru pregătirea sportivilor, pot fi socotite ca modalități de dopaj, corespunzător definiției propuse la Colectivul European de la Uriage în 1963 : *„Se consideră ca dopaj utilizarea substanțelor și tuturor mijloacelor destinate să crească artificial randamentul, în vederea sau cu ocazia competiției, și care pot aduce prejudicii eticii sportive și integrității fizice a atletului"*.

În concluzie, faptele experimentale acumulate pînă în prezent fundamentează ideea că pregătirea medico-biologică rațională a sportivului presupune un antrenament corect, judicios dozat, și o alimentație echilibrată, eventual suplimentată (pentru sporturile care impun eforturi prelungite, epuizante) cu anumiți factori nutritivi. Medicamentele trebuie evitate, deoarece inconvenientele lor depășesc întotdeauna un problematic beneficiu. Aceasta este singura modalitate de a combate practicele de dopaj care, pe lîngă situarea lor în afara eticii sportive, sînt dăunătoare pentru sănătate.

BIBLIOGRAFIE

1. COCHRAN W. G., SMITH G. M., BEECHER H. K. : Amphetamine sulfate and performance — J. Amer. Med. Ass. 1961, vol. 177, p. 347.
2. ENCAUSSE PH. : Sport et Santé, Baillère et Fils, Paris, 1962.
3. GHEORGHIU P., STROESCU V. : Elemente de farmacologie aplicată. Edit. Medicală, București, 1965.
4. GIARMAN N. : Drill's pharmacology in medicine, red. DiPalma J.R., ed. a III-a, McGraw-Hill, N.Y. 1965, p. 365.
5. HALDI J., WYNN W. : Action of drugs on efficienty of swimmers. Res. Quart. 1964, vol. 17, p. 96.
6. HAUSCHILD FR. : Pharmakologie und Grundlagen der Toxikologie ed. II, VEB Thieme 1960.
7. INNES J. R., NICKERSON M. : The pharmacologycal basis of therapeutics, red. Goodman L., Gilman S., ed. III, MacMillan. N.Y. 1966, p. 477.
8. KARPOVICH P. V. — Effect of amphetamine sulfate on atheltic performance, J. Amer. Med. Ass. 1959, vol. 170, p. 558.
9. LEAKE C. D. : The amphetamines, Thomas, Springfield III, 1958.

10. MAYER J., BULLEN B. : Nutrition and athletic performance. Physiol. Rev., 1960, vol. 40, p. 369.
11. MOLLER K. O. : Pharmakologie, ed. V, Schwabe Basel, 1966.
12. SMITH G. M., BEECHER H. K. : Amphetamine, secobarbital and athletic performance, J. Amer. Ass. 1959, vol. 170, p. 542.
13. TRANCIOVEANU M., STROESCU V. : Studiu privind acțiunea neostigminei în procesele de refacere la sportivi. Comunicare la a II-a Sesiune științifică a Centrului de medicină sportivă. București — februarie 1968.
14. WEISS B., LATIES V. G. : Enhancement of human performances by caffeine and the amphetamines. Pharmacol. Rev. 1962, vol. 14, p. 1.

JUDITH MOSCU

Cercetător principal
Institutul de psihologie al Academiei R. S. România

PSIHOLOGIA SPORTULUI ÎN DISCUŢIA SPECIALIŞTILOR

În ultimul deceniu, sportul şi educaţia fizică au beneficiat din ce în ce mai mult de cuceririle ştiinţifice din domeniul fiziologiei, psihologiei, biochimiei, pedagogiei etc. Marile performanţe sportive, care solicită la maximum funcţiile organismului, capacităţile, aptitudinile, atenţia, voinţa sportivului cer o cunoaştere temeinică a mecanismelor acestora. Cu precauţia pe care o impune orice analogie, să amintim faptul că în industrie, paralel cu continua perfecţionare a maşinilor, se apelează din ce în ce mai mult la aportul ştiinţific al fiziologilor, psihologilor, ergonomiştilor, sociologilor, pentru o mai bună selecţie, organizare a muncii, a condiţiilor de lucru, o optimizare a solicitărilor muncitorilor. În sport, o dată cu perfecţionările aduse antrenamentului fizic şi, în consecinţă, o dată cu apropierea de limitele funcţionale ale organismului uman, atenţia a început să se îndrepte din ce în ce mai insistent spre parametrii psihici ai performanţei. Pentru a veni în întîmpinarea acestor cerinţe ale sportului, cercetători din numeroase ţări se adună periodic să comunice rezultatele obţinute, să discute modalităţile de abordare şi perspectivele investigaţiilor în acest domeniu. După Roma (1965 şi 1967) Washington. Moscova şi Varna (1968), ultima gazdă a ştiinţei în ajutorul sportului a fost oraşul

Vitel (în luna iunie a anului curent) una din cele mai vestite localități de ape curative ale Franței. Numeroși medici, psihologi, profesori în institutele de educație fizică din aproape toate țările Europei au participat la Congresul Federației Europene de Psihologie a Sportului. În același timp, a avut loc tot acolo și Congresul de Activități Fizice conforme vîrstei. O foarte bună organizare, începînd de la împărțirea comunicărilor pe teme mari și pînă la traducerile simultane, a făcut posibilă epuizarea în patru zile a unui program încărcat.

După discursul inaugural al Președintelui Societății Internaționale de Psihologie a Sportului, profesorul Antonnelli, comunicările au fost grupate în jurul a cinci teme mari : 1) Motivație în antrenament și competiție. 2) Probe psihometrice și standardizarea lor. 3) Educare și reeducare prin activitate fizică. 4) Criteriile psihice ale diverselor activități fizice. 5) Antrenamentul psihic și sportul.

În raportul principal al primei mese rotunde, prof. Bouet (Franța) a schițat diversele tipuri de motivație în activitatea sportivă, care se interinfluențează, căpătînd o pondere mai mare la unii față de alții : afirmația de sine, tendința spre compensare, interesul pentru întrecere, dorința de a învinge, agresivitatea și combativitatea, dragostea de natură, gustul riscului, atracția spre aventură etc. Am fost surprinsă de omiterea unui factor motivațional, fără îndoială existent la sportivii de performanță, și anume patriotismul, dorința de a aduce glorie sportivă țării pe care o reprezintă. Cu toate acestea, raportul bazat numai pe cunoștințe psihologice și sociologice, dar și pe trăirea acestor sentimente prin participarea personală a autorului la mari competiții internaționale, a fost interesant și documentat. Prof. Hegg (Elveția) a încercat fără prea mult succes, într-o argumentare psihanalistă, să găsească motivația sportului de performanță în aspectele psihologiei subconștientului. Prof. Bauer (R.F.G.) și prof. Hahn (R.F.G.) au vorbit despre motivația marilor performanțe și respectiv cauzele psihice ale eșecurilor, ale valorii scăzute ale unor rezultate sportive. Dr. de Winter (Franța) a făcut „Apologia critică a agresivității prin opunere la violență". O interesantă comunicare intitulată : „Motivația în practica sportivă" a ținut prof. Nawrocka (Polonia).

A doua masă rotundă, consacrată *probelor psihometrice și standardizării lor*, a suscitat vii dezbateri în jurul comunicărilor. După ce dr. Vanek (Cehoslovacia) a schițat proiectul unei baterii de teste aplicabile în investigarea caracteristicilor psihice ale sportivilor, prof. G. Gueron (Bulgaria) a descris o probă folosită în evaluarea intensității efortului volițional la sportivi. Interesantă și în concordanță cu observațiile noastre ni s-a părut concluzia experimentală conform căreia, o sarcină de tipul „victoria cu orice preț" scurtează timpul de concentrare de care este capabil sportivul, pe cînd sarcina „un clasament cît mai bun" lungește acest timp.

În continuarea dezbaterilor mesei rotunde consacrată metodicilor de cercetare, am prezentat comunicarea intitulată „Diagnoza emotivității sportivilor fruntași". Pe baza cercetărilor efectuate cu mai multe loturi olimpice, am expus principiile precum și modul de analiză cantitativă și calitativă a unei metode proiective, construite pentru măsurarea emotivității sportivilor de performanță, în preajma marilor confruntări. Rezultatele obținute și validarea acestora prin observațiile antrenorilor și medicilor de loturi precum și prin performanțele sportivilor investigați, dovedesc existența unor nete diferențieri individuale în ceea ce privește natura și nivelul de intensitate a emoțiilor și posibilitatea aprecierii lor cantitative și calitative. Exemplele de tulburări somatice datorate emoțiilor înaintea marilor întreceri, arătate de dr. Vierra (Portugalia) și de alți participanți la discuții, au fost în concordanță cu concluziile comunicării și au relevat acuitatea problemei.

Ferrer-Hombravella (Spania) a pledat pentru necesitatea standardizării probelor psihometrice folosite în sport. Sîntem de părere că, deși acest lucru ar avea unele avantaje, printre care posibilitatea unor analize comparative ale cercetărilor experimentale efectuate în diferite țări, precum și folosirea unora dintre datele obținute în vederea pregătirii psihologice a sportivilor, totuși ea ar însemna o limitare a numărului, o îngustare a ariei variantelor posibile și o schematizare a formei probelor, neglijîndu-se imensa varietate de aspecte specifice diferitelor ramuri de sport și trăsăturilor sociale și naționale ale sportivilor cercetați. (Dacă o probă s-a dovedit a fi adecvată cunoașterii trăsăturilor de personalitate ale componenților lotului olimpic de natație al S.U.A. în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Mexic, nu e probabil că aceeași probă va putea fi aplicată cu tot atîta succes în investigarea particularităților psihice individuale ale hocheiș-

tilor cehoslovaci). Credem că preluarea unei metode de cercetare trebuie făcută cu multă prudenţă şi numai în liniile sale principiale, căutînd modalităţi de adaptare la condiţiile concrete în care este folosită.

A treia masă rotundă a fost consacrată problemei *educării şi reeducării prin activitate fizică*. Prof. Feige (R.F.G.) a vorbit despre dezvoltarea factorilor psihofizici de bază în activitatea sportivă şi importanţa lor în antrenamentul copiilor şi tinerilor. Dr. Segal (Franţa) a prezentat comunicarea : „Sportul şi reeducarea psihică în relaţia psiho-terapeutică". Prof. Nawrocka (Polonia) a arătat influenţa pozitivă a practicării sportului asupra alienaţilor mintali.

„Criteriile psihice ale diferitelor activităţi fizice" a constituit tema unei şedinţe speciale. Dintre comunicările susţinute, cea a dr. Schmidt (Elveţia) cu privire la starea de start a suscitat vii dezbateri. Autorul a prezentat manifestările tensiunii psihice resimţite de sportivi înainte de competiţie, trecînd prin diferite grade de intensitate, de la o uşoară anxietate la nelinişte şi agitaţie, care blochează parţial sau total activitatea sa în concurs şi pînă la stări psihopatologice ireversibile. În această stare de start (Vorstartzustand) sportivul este deosebit de sensibil la toţi factorii exteriori, manifestînd totodată o mare sugestibilitate. Deoarece intensitatea anxietăţii depinde de structura personalităţii şi de predispoziţiile individului, autorul a subliniat necesitatea testării înainte de concurs a stării de start, pentru a putea preveni reacţiile anormale şi isterice, decompensările psihopate şi stările nevrotice. Deşi concluziile comunicării au fost obţinute prin analiza unei cazuistici bogate abordate prin metodele observaţiei şi chestionarului, datele nu au fost sprijinite pe o înregistrare obiectivă a nivelurilor emotivităţii. Comunicările dr. Wielki (Belgia) despre specializarea precoce pentru jocurile sportive, a dr. Crocq (Franţa) despre dimensiunile psihice ale activităţii fizice la adulţi şi a dr. Dimitrova (Bulgaria) despre relaţia între atitudinea faţă de sport şi capacităţile tînărului sportiv au ridicat probleme de real interes.

În ultima după-amiază a congresului, s-a dezbătut tema : *„Antrenamentul psihologic şi sportul"*. În cadrul acestei teme, dr. de Winter (Franţa) a arătat rezultatele aplicării antrenamentului psihotonic la sportivii de performanţă. Din discuţii a reieşit că şi această metodă de relaxare trebuie aplicată cu prudenţă şi în mod strict individualizat pentru a evita eventualele postacţiuni de atonifiere. Prof. Gueron (Bulgaria) a schiţat în continuare relaţiile dintre stabilitatea psihică a sportivului şi atitudinile sale afective. Dr. Segal (Franţa) a împărtăşit experienţa sa privind exerciţiile de relaxare cu 50 de sportivi de ambele sexe. Autorul a propus pe de o parte o „dedramatizare a competiţiilor" prin cunoaşterea scopului de atins şi a diferitelor etape intermediare de către sportiv şi, pe de altă parte, o decontractare pe plan muscular şi psihic. Interesantă şi polivalentă a fost comunicarea dr. Vanek (Cehoslovacia) intitulată : „Problemele psihologice în timpul Jocurilor Olimpice din Mexic". Pe baza cercetărilor experimentale şi observaţiilor făcute cu ocazia competiţiilor preolimpice şi în perioada olimpiadei, autorul a trecut în revistă problemele psihice legate de cantonamentul olimpic : petrecerea timpului liber, viaţa sexuală, conflictele interpersonale, stările acute de tensiune precompetiţională etc. şi a schiţat soluţiile găsite pentru rezolvarea lor. Sublinierea unor eşecuri avute în cazuri izolate şi analiza cauzelor lor probabile au sugerat noi direcţii de cercetare participanţilor.

Comunicările prezentate şi discuţiile purtate pe marginea lor au demonstrat necesitatea stringentă a contribuţiei psihologului în pregătirea sportivilor pentru nivelul actual al performanţelor. Mai mult decît atît, acest lucru fiind acceptat ca o axiomă, discuţiile s-au axat pe problemele cele mai urgente pe care este chemat să le rezolve psihologul. Ele reies din urmărirea competentă a fenomenului sportiv, din corelarea rezultatelor experimentale cu observaţiile antrenorilor şi medicilor de loturi ca şi din problemele ridicate de sportivii înşişi.

La noi în ţară, forurile de specialitate recunosc în general importanţa abordării şi a aspectelor psihice în pregătirea sportivilor. În acest sens, s-au făcut şi anumiţi paşi, din păcate cam timizi. Psihologia este privită cu oarecare neîncredere şi datorită faptului că rezultatele aplicării ei în sport, în ţara noastră, nu sînt încă mulţumitoare ; dar ele nu sînt mulţumitoare şi pentru că nu se acordă suficient sprijin şi încredere cercetării psihologice. Acest cerc vicios va trebui să fie străpuns printr-un efort comun al forurilor conducătoare şi al antrenorilor de loturi pe de o parte şi al psihologilor calificaţi pe de altă parte, în interesul mişcării sportive, al creşterii continue a prestigiului sportiv al ţării noastre peste hotare.

DESPRE ETICA ŞI COMPORTAMENTUL PE TERENURILE DE SPORT

În ultimul timp, în rîndul specialiştilor în domeniul educaţiei fizice şi sportului se vorbeşte din ce în ce mai mult despre educaţia sportivă. De altfel, acest termen este deja intrat în profunzime în vocabularul de specialitate al domeniului amintit. Se poate vorbi despre o educaţie sportivă a copiilor şi adolescenţilor, care ajunşi la vîrsta tinereţii trebuie să-şi fi însuşit spiritul sportiv, ce înfrumuseţează şi înnobilează această vîrstă. Este demn de arătat în acest sens cum definea *Paul Vialar*, preşedintele Asociaţiei scriitorilor sportivi din Franţa : *„Spiritul sportului trebuie să fie totodată şi o disciplină şi o morală. Această morală există, deşi cîţiva par să se îndoiască. Unii cred că sportul înseamnă, înainte de toate, victoria cu prilejul unei competiţii. Fireşte, ideea de a fi cel mai bun este o idee exaltantă ; însă modul în care cel ce se înclină ştie s-o facă şi îşi admite înfrîngerea este mai important decît o facilă acceptare a unei victorii, chiar smulsă cu preţul unor eforturi care pun în lumină voinţa şi posibilitatea pentru o fiinţă umană de a se depăşi pe ea însăşi"*.

Mai mult decît oricînd, în prezent se simte nevoia ca această educaţie sportivă să fie dominanta în comportamentul tuturor iubitorilor sportului — activi sau pasivi. Pornind de la această necesitate stringentă şi avînd în vedere că manifestările sportive, de orice gen ar fi ele, presupun şi includ spiritul de întrecere, deci de adversitate loială, cei care participă la întrecerile sportive sau cei ce sînt „actorii" acestor manifestări trebuie să fie convinşi deopotrivă de justeţea regulilor scrise şi nescrise care conduc educaţia fizică şi sportul, cu alte cuvinte trebuie respectat spiritul sportiv. *Paul Vialar* spunea: *„Spiritul sportiv este un spirit de noblеţe. El interzice să aluneci pe panta facilului sau a compromisurilor. Uneori poate să fie acela al competiţiilor, însă, întotdeauna are un caracter fratern, trebuind să accepte la fel înfrîngerea. El încunoştiinţează pe om despre limitele lui, după cum îi exaltă şi posibilităţile. El îi oferă momente sublime, satisfacţia de a fi învins pe el însuşi, dar fără amărăciune — prin mijloace loiale, raţionale... sportive. Sportul înseamnă viaţă"*.

Dacă cei mai mulţi dintre sportivi şi antrenori, arbitri şi spectatori, conducători ai diverselor cluburi şi asociaţii sportive şi reprezentanţi ai presei, multitudinea factorilor care asigură buna desfăşurare a actului sportiv sînt cunoscătorii adevăratului spirit sportiv, mai există încă o mică parte dintre aceştia care au rămas în urmă sub acest aspect. Datorită rămînerii în urmă amintite, pe stadioane şi în sălile de sport, în tribune şi în afara lor se mai produc o serie de manifestări care contravin spiritului de onestitate cerut, prin definiţie, de către sport. Vorbind

despre această categorie, *conf. dr. MIHAI EPURAN, Prorectorul Institutului de educație fizică și sport spunea :*

„Spectatorii constituie un grup cu o psihologie specifică — psihologia stării de mulțime — în care spectatorul sportiv nu este enumerat. Sub acest aspect, spectatorii care nu au o atitudine corespunzătoare pe terenurile de sport fac parte dintre acei indivizi ce își abandonează o bună parte din cenzura conștientă a actelor proprii. Ei se consideră topiți în masa anonimă a celorlalți spectatori și își permit acte pe care dacă ar fi singuri nu le-ar face.

O primă cauză a acestor manifestări reprobabile rezidă în insuficienta educație sportivă a spectatorilor, al căror număr a crescut foarte mult în ultimul timp ; dintre aceștia, unii sînt amatori de sport într-adevăr, iar alții sînt amatori de „spectacole", neînțelegînd complet spiritul sportiv, „fair-play"-ul ce trebuie să-i caracterizeze și pe spectatori.

Poate nu este vorba de o psihoză colectivă, în acest sens, ci de o stare de mulțime alimentată de „liderii" galeriei, care nu sînt simpli spectatori, ci sînt uneori suporteri fanatici, fără discernămînt, fără spirit critic și care găsesc în masa celorlalți spectatori suficient de naivi, neorientați, necunoscători ai spiritului sportiv și pe care pînă la urmă îi determină să comită acte regretate ulterior, cu siguranță.

Pentru prevenirea și înlăturarea manifestărilor turbulente de pe terenurile de sport un remediu este cu siguranță : acuratețea tuturor serviciilor organizate pentru buna desfășurare a întrecerilor sportive".

Vorbind despre cauzele care generează manifestări în discordanță cu etica sportivă caracteristică sportului și locurilor lui de desfășurare, conf. dr. OVIDIU BĂDINA, directorul Centrului pentru problemele tineretului spunea : *„Cauzele acestor manifestări reprobabile ale unor spectatori pe terenurile de sport, deși ele sînt mult mai numeroase, sînt în primul rînd chestiuni de educație și comportament, fiind rodul unei munci de slabă calitate pe tărîm educativ desfășurată anterior. Este o chestiune de educație în primul rînd și apoi poate fi vorba și de alte aspecte. Cum se formează omul pentru a se comporta în societate sînt aspecte care nu vizează numai stadionul, ci și locul de muncă, de studiu, locurile cu destinație publică etc. Pentru realizarea*

acestor lucruri se presupun elemente de educație furnizate de familie, colectivul în care activează individul, școala — ca element specializat pentru educație, microgrupul în care trăiește, precum și mulți alți factori.

Este necesară o muncă sistematică și organizată pentru educarea sportivilor și spectatorilor ca oameni și cetățeni, în primul rînd. Atît timp cît nu știi să respecți pe altul, nu poți avea pretenția ca acesta să te respecte. Cu alte cuvinte, dacă nu respecți pe alții, nu te respecți pe tine. În ultimă analiză, manifestările reprobabile ale unor spectatori pe terenurile de sport sînt expresia gravelor carențe de educație ale celor în cauză".

Pentru a sublinia în mod deosebit importanța cu care trebuie privită activitatea de educație fizică și sport, este semnificativă părerea ing. THEODOR OPRICĂ, președintele C.J.E.F.S. Galați, potrivit căreia : *„Peste acești factori semnalați tronează o mentalitate cu totul necorespunzătoare pentru sport, în general, ca factor de educație. Foarte multă lume consideră că sportul poate fi făcut oricum și în orice condiții. Este regretabil că există încă mulți activiști ai mișcării sportive care gîndesc în acest fel".*

De multe ori cele mai bune intenții care animă pe toți cei răspunzători de pregătirea și comportarea, sub aspect sportiv, a diferitelor echipe sau grupe de sportivi se alterează prin dorința obținerii victoriei cu orice preț. Despre

acest aspect, ca factor ce declanșează de multe ori situații neplăcute pe terenurile de sport, *Theodor Oprică* spunea: *„S-a ajuns la această situație datorită faptului că scopul, principal, de cele mai multe ori, a fost obținerea victoriei cu orice preț ; s-au trecut prea ușor cu vederea micile abateri, izolate, care în cele din urmă au dus la grave manifestări antisportive și, în ultimă analiză, antisociale. De fapt, cine este mai vinovat : sportivul care are abateri sau antrenorul care nu-l sancționează imediat ? arbitrul care conduce întîlnirea și nu are o atitudine fermă de curmare a acestor manifestări neregulamentare ?*

La fel de vinovați sînt organizatorii — cluburile sportive, birourile de secție, conducerile tehnice ale echipelor, precum și spectatorii care doresc cu orice chip ca echipa sau sportivii preferați să obțină victoria, chiar prin mijloace, uneori, necinstite. De aici pornește linia care nu urmărește formarea în timp a spectatorului sportiv cetățean“.

Este cunoscut faptul că întrecerea sportivă declanșează o mulțime de manifestări, mai mult sau mai puțin sgomotoase, din partea suporterilor sportivilor preferați. Aportul acestora în obținerea celor mai bune rezultate este de asemenea cunoscut și nu trebuie cîtuși de puțin neglijat. De aici însă, pînă la „ieșiri“ nefirești de „fierbinți“ desigur este o mare diferență. Opinia președintelui C.J.E.F.S. Argeș, ION VLĂSCEANU, referitor la această problemă este cît se poate de edificatoare :

„Trebuie combătută cu toată tăria atitudinea unor cluburi și asociații sportive care în anumite perioade mai dificile pentru proprii sportivi mobilizează forțe importante pentru încurajarea și susținerea sportivilor preferați, fără să se aibă în vedere tocmai pregătirea corespunzătoare pentru aceste manifestări de simpatie. Datorită faptului că nu s-au luat la timp cele mai adecvate măsuri privind felul în care trebuie încurajați sportivii, de multe ori grupurile de simpatizanți se transformă în nuclee pentru insulte reciproce. Totuși, principalii vinovați sînt sportivii și antrenorii lor“.

De altfel, cum remarcă *I. Vlăsceanu* „galeria” este oglinda fidelă a ceea ce se întîmplă cu echipa sau sportivii preferați, afirmînd pe bună dreptate că : *„Publicul, înțelegînd mai ales pe cei mai înflăcărați suporteri, devine irascibil în momentul în care sportivii pe care îi sprijină se comportă nesatisfăcător“.*

Buna desfășurare a întrecerilor sportive este asigurată și prin sprijinul cu adevărat critic acordat de presa de specialitate și mai ales cea locală. Pentru faptul că marea majoritate a actelor nesportive întîlnite pe stadioanele noastre sînt oarecum o copie a actelor de vandalism manifestate în străinătate, reproduse uneori cu ușurință de către unele publicații sau radio-televiziune și față de care nu s-au luat totdeauna poziții ferme de combatere, s-au găsit naivi, așa cum îi numea

conf. dr. *Mihai Epuran*, care să reproducă fără să treacă prin filtrul raţiunii tot ceea ce vedeau.

Spiritul de întrecere specific activităţii sportive reclamă cu acuitate regulamente care trebuie respectate cu cea mai mare stricteţe. De această problemă sînt chemate să răspundă persoane cu calificare specială în domeniul respectiv — arbitrii. Corectitudinea şi competenţa arbitrilor reprezintă una dintre condiţiile esenţiale pentru buna desfăşurare a întrecerilor sportive. Faptul că anumite decizii eronate ale arbitrilor nemulţumesc o parte din publicul spectator se datoreşte, aşa cum relata *Ion Vlăsceanu : „Lipsei de atenţie în ceea ce priveşte selecţionarea celor chemaţi să conducă, imparţial, întrecerile sportive. Pentru aceştia, s-a urmărit în primul rînd obţinerea unor cunoştinţe pur tehnice, fiind neglijată într-o oarecare măsură latura pregătirii generale a arbitrilor"*.

De multe ori, pe baza unor „antecedente" în materie, anumite terenuri de sport, echipe şi sportivi au fost etichetaţi cu epitete şi porecle care nu erau deloc un titlu de glorie. Bunăoară, stadionul din Craiova era supranumit *„San Siro"* şi de ce să nu recunoaştem, pe bună dreptate. A fost necesară o intensă muncă, sub toate aspectele, pentru a se crea condiţii normale pentru desfăşurarea întrecerilor sportive şi pe acest stadion. Din acest punct de vedere, trebuie reprodusă întocmai relatarea prof. AUGUSTIN BRÂNDUŞE, preşedintele C.J.E.F.S. Craiova : *„Pentru evitarea şi înlăturarea actelor nesportive s-au luat o serie de măsuri privind eliminarea concepţiilor retrograde de plătire a „poliţelor", emisiuni mai consistente prin staţiile de radioamplificare, materiale critice în presa locală, discuţii purtate cu spectatorii, prezentarea publică a regulamentelor competiţiilor. Totuşi, este necesară completarea şi îmbogăţirea agitaţiei vizuale pe toate terenurile de sport. S-au organizat şi se vor organiza în continuare întîlniri ale sportivilor fruntaşi cu spectatorii, tocmai ca un mijloc eficient de educare a acestora. Desigur că şi aceste măsuri au făcut ca neplăcuta poreclă San Siro să dispară ; devenim deţinători ai „Trofeului Petchowschi" pentru sportivitate, la fotbal. În vederea îmbunătăţirii situaţiei privind disciplina pe terenurile de sport, se impune şi discutarea la toate nivelurile — cluburi sportive, asociaţii sportive, şcoli sportive — a diferitelor materiale ce cuprind obligaţiile şi sarcinile care revin sportivilor. Am organizat colective dintre susţinători pentru depistarea*

şi „calmarea" eventualilor turbulenţi. Acest proces va continua şi va fi intensificat. Vom fi intransigenţi în luarea celor mai drastice măsuri disciplinare pentru respectarea regulamentelor, bineînţeles dacă astfel de situaţii se vor mai produce.

Faptul că în acest an am primit „Trofeul Petchowschi" pentru sportivitate este o mare realizare în acest sens şi o dorim reeditată. În vederea obţinerii acestui trofeu pentru „fair-play" am asigurat tuturor oaspeţilor condiţiile optime privind cazarea, masa, vizitarea oraşelor în care s-au desfăşurat competiţiile. Oaspeţii au fost primiţi cu flori oferite de către pionieri, acţiune care a devenit permanentă."

Un astfel de punct de vedere şi mijloc de manifestare a calităţii de gazde ospitaliere trebuie să caracterizeze din ce în ce mai multe foruri organizatoare a manifestaţiilor sportive. Ne asociem opiniei prof. *Augustin Brânduşe* potrivit căreia : *„Pentru crearea unui climat din ce în ce mai favorabil pe terenurile de sport trebuie avut în vedere că totul depinde de pregătirea cît mai bună a sportivilor, din toate punctele de vedere, fapt capabil să prevină orice manifestări mai puţin sportive"*.

Aceeaşi idee a fost exprimată şi de ing. *Theodor Oprică : „Să intensificăm munca de educaţie în rîndul sportivilor*

și spectatorilor, nu să se mărească numărul oamenilor solicitați pentru menținerea ordinii pe stadioane !"

Numai în acest fel se poate ajunge la dispariția celor mai mici abateri de la etica sportivă pe terenurile noastre de sport. Dacă totuși se vor ivi, izolat, asemenea manifestări este necesar să se ia cele mai aspre măsuri, situație care nu place nimănui, dar care va avea menirea să preîntîmpine pe viitor acest rabat la disciplină și ordine.

La toate nivelurile — în școli și facultăți, în întreprinderi și instituții, în cluburile și asociațiile sportive, tinerilor și vîrstnicilor, tuturor iubitorilor sportului — este necesar să se intensifice munca de pătrundere în conștiința oamenilor a adevăratului spirit sportiv, al eticii cetățenești ce trebuie să-i caracterizeze în cele din urmă pe toți cei ce pășesc într-o arenă sportivă. Foarte sugestivă ni se pare ideea scriitorului *Siegfried Lenz* care spunea : *„Pentru omul modern, sportul este o noțiune fundamental disociată de orice cruzime. Sport, cuvînt a cărui accepție originară nu e alta decît joc, înseamnă înainte de toate, ca atletismul pentru antici, educarea trupului, dar și a unor calități morale ca decizia, perseverența, energia, loialitatea, spre idealul de echilibru exprimat prin dictonul MENS SANA IN CORPORE SANO ; apoi mai înseamnă competiție pașnică în realizarea unor performanțe ce demonstrează capacitatea omului de a-și perfecționa cvasi nelimitat chiar și posibilitățile strict circumscrise de constituția sa fiziologică, deci o emulație esențialmente pozitivă și prin aceea că se petrece conform unor reguli universal respectate în sprijinul SPORTIVITĂȚII care e tocmai supunerea la regulile jocului, stăpînirea de sine pentru a nu trece, din voința de a învinge cu orice preț, peste granițele spiritului de justiție și de respectul pentru adversar"*.

Prof. **MIHAIL VESA**

sociologie sportivă

Prof. dr. doc. IACOB MIHĂILĂ
Institutul de igienă — Bucureşti

CERCETAREA SOCIOLOGICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (I)

IMPORTANŢA ŞI ROLUL CERCETĂRII SOCIOLOGICE ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ

Progresele mari pe care le realizează poporul nostru pentru desăvîrşirea construirii socialismului au determinat crearea unor noi domenii de cercetare în ştiinţă, tehnică şi artă. Alături de acestea însă, cercetările din domeniul social, cercetarea sociologică propriu-zisă a fost mai puţin dezvoltată, ceea ce a avut ca urmare o rămînere în urmă a studiilor în acest domeniu.

Totuşi, cercetarea sociologică la noi în ţară are tradiţia şi experienţa şcolii sociologice de la Bucureşti, ce s-a impus cu autoritate şi pe plan internaţional. Ea are la bază principiul : *„cunoaştere şi acţiune"*, prin studiul multidisciplinar şi integral al fenomenelor sociale. Iată, redată foarte succint, doctrina şi metodologia cercetării sociologice, doctrină şi metodă cu aplicaţii generale şi cu valabilitate permanentă.

În contextul acestei concepţii vom căuta să arătăm importanţa cercetărilor sociologice în domeniul educaţiei fizice, făcînd la început o analiză sumară a funcţiilor sociale pentru fiecare ramură în parte a acestei discipline : pentru joc, pentru gimnastică şi pentru sport. Vom pune apoi în discuţie cîteva probleme de cercetare sociologică a căror rezolvare ar putea să contribuie la o mai bună organizare a educaţiei fizice în instituţii, în organizaţiile de masă şi în grupările de sport. Rezultatele acestor investigaţii ne vor permite să trasăm cîteva jaloane privind dezvoltarea educaţiei fizice în perspectivă.

★

Educaţia fizică s-a impus în cursul dezvoltării societăţii, dar mai ales în societatea contemporană, ca un factor social complex, integrator, în instrucţie,

educație și cultură, prin contribuția ei la dezvoltarea armonioasă a tineretului, prin redresarea tulburărilor de echilibru funcțional și morfologic provocate de activitatea profesională și de factorii ei de ambianță, prin terapia ce o realizează cu ajutorul mișcării și a agenților fizici pentru un număr mare de suferințe umane, ca și prin pregătirea fizică multilaterală și pregătirea de bază cerută de sporturile specializate.

Funcțiile acestea ale educației fizice se realizează prin îmbinarea mișcării cu factorii de mediu : aer, apă, lumină, cu o alimentație adecvată și cu un regim rațional de muncă și odihnă.

Omul din timpurile noastre, prins în disciplina muncii industriale, se află într-un proces indelungat de adaptare la noile forme de muncă și de viață. Acest proces de adaptare va putea fi suportat cu mai multă ușurință de un organism călit, ce se bucură de o sănătate robustă.

Jocul are un rol deosebit de important în geneza fenomenului social și în formarea relațiilor umane primare sub forma lor cea mai pură. Jocurile copiilor reprezintă un tezaur nesecat de elemente și potențe din care se alimentează toate ramurile educației fizice. Ele au puterea de formare a grupului, de ierarhizare a capacităților și de afirmare a personalității în devenire. În jocuri se îmbină imaginația cu judecata, hotărîrea, decizia rapidă în realizarea planului de acțiune. Interrelațiile individuale și cele de grup nu se pot cultiva cu mai mare eficiență în nici o altă manifestare a copiilor decît în joc. Acestea se dezvoltă în raport cu vîrsta și sexul, pornind de la formele individuale cele mai elementare în care copiii se distrează repetînd liber mișcări însoțite de zgomot sau de numărătoare și se ajunge la jocurile în grupe mici, cu activități de construcții, cu imitație a îndeletnicirilor din mediul de viață. Se ajunge apoi la jocul cu reguli. Acestea pot să îmbrace uneori forme severe în care nerespectarea normelor de conduită impuse de joc atrage penalizări și eliminarea din joc ; asemenea situații pot duce uneori la destrămarea grupului, cu proteste și manifestări de revoltă, care pot duce la tulburarea bucuriei grupului.

Cercetări sistematice în domeniul jocurilor de copii au scos în evidență că în manifestările ludice organizate liber, copiii cîștigă numeroase noțiuni de orientare în spațiu, noțiunile asupra obiectelor cu care vin în contact, noțiuni în legătură cu acțiuni noi prilejuite de joc. Toate acestea îmbogățesc sfera de cunoștințe și de relații a copiilor cu o valoare educativă deosebită, cum nu le pot avea de la familie și nici de la școală. Jocurile pot uneori să degenereze în certuri și încăierări ; în asemenea ocazii, copiii folosesc expresii vulgare de ocară, necontrolate, păgubitoare pentru educația primită de acasă. În astfel de cazuri, educatorii, părinții și chiar omul de pe stradă au obligația să nu rămînă indiferenți.

Prin jocul organizat și condus de un educator pasionat și priceput se pot obține efecte miraculoase, cultivînd cele mai variate calități fizice, intelectuale și morale cum sînt : îndemînarea, curajul, promptitudinea în reacții la situații neprevăzute, judecata și deciziile rapide, solidaritatea de grup și combativitatea. În același timp, ele pot corecta comportările asociale ca : înșelătoria, lașitatea, trădarea ș.a.

Importanța socială a jocului este ilustrată de *dr. Jaks*, director al Colegiului de la Oxford, prin următorul citat : *„Caracterul britanic și-ar pierde acea reputație a moralului, linia sa de conduită dacă participarea cavalerească la joc, pe care a cîștigat-o tineretul pe cîmpurile de sport ar rămîne cu ceea ce datorește filozofilor, moraliștilor și societăților care le predică învățăminte. Rezultatul ar fi o scădere a respectului de sine și o sporire a tuturor viciilor comune ; creditul britanic ar scădea foarte jos și ar urma un dezastru de neînchipuit“*. Desigur că această concepție nu s-a putut forma decît după o îndelungată experiență, de un șir de generații, la stăruința susținută a familiei, a școlii și a societății.

I. Huizinga — filozof olandez — arată rolul jocului în viața adultului ca avînd funcție de cultură. După acest autor, jocul își are lumea lui, susținînd pe individ de la preocupările din viața obișnuită. El e încadrat în reguli, uneori în ținută și în uniformă ce diferențiază individul sau grupul de colectivitate. *H. Nohl* afirmă fără a exagera că : *„Fără experiența bogată de joc nu ar fi ieșit la lumină bucuria manifestărilor libere, căci el e forma de viață spirituală a copilului în care își are originea întreaga cultură umană“*. Această idee este confirmată și de *Huizinga* în opera sa *„Homo ludens“* în care pe baza unui material vast de informare din diversele epoci de cultură susține că : *„Formarea omului se face în joc“*. *Friedrich Schiller* dă o interpretare filozofică și estetică jocului, arătînd că :

„În sfera lui trebuie să apară frumosul, față de care obiceiurile și regulile din viața de toate zilele nu au valoare". Schiller concretizează funcția morală și estetică a jocului în următorul dicton : *„Omul se joacă numai atunci cînd este om, în deplina putere a cuvîntului și este numai atuncea om, cînd se joacă"*.

În sensul biologic și igienic, jocul constituie un valoros factor profilactic prin suprimarea anumitor manifestări antisociale, prin promovarea sănătății în general.

I. Huizinga în „Homo ludens" constată că : *„Bogăția de manifestări ce o oferea jocul a fost înlocuită de sportul unilateral, cu exerciții șablon, în care se face o ucenicie îndelungată cu speranța de a atinge măiestria"*. Observațiile lui Huizinga sînt confirmate și de constatările noastre pe baza unei anchete făcute în urmă cu 30 de ani asupra jocurilor copiilor, care a scos la iveală o varietate foarte mare de jocuri, comparativ cu ceea ce am găsit într-o cercetare recentă din mediul rural. Copiii și tineretul de astăzi au preferințe foarte limitate pentru jocuri. Am putea afirma că preferă un singur joc, fotbalul. Se pune întrebarea dacă jocul acesta practicat de copii pe scară așa de largă le oferă multitudinea de manifestări pe care le întîlneau copiii în jocurile de altă dată.

O a doua ramură de bază a educației fizice, gimnastica, construită analitic, dă posibilitatea exercitării sistematice a diverselor părți și funcțiuni ale corpului, contribuind la dezvoltarea armonioasă a acestuia. Prin exercițiile aplicate sistematic se pot preveni viciile de conformație, se pot corecta atitudinile vicioase, contribuind la dezvoltarea sistematică a capacității funcționale a organismului. Gimnastica, gradată după vîrstă și sex, nivel de dezvoltare și stare de sănătate se poate practica pe toată durata vieții. Exercițiile ei în grup contribuie la formarea disciplinei, a spiritului de subordonare, a educării ritmului, iar prin satisfacția ce o oferă exercițiul uniform în grup, dezvoltă spiritul de solidaritate.

Sportul reprezintă ramura educației fizice ce se bucură de cea mai mare popularitate. El a fost considerat o creație a lumii moderne. De fapt, diversitatea exercițiilor practicate azi în sport au constituit îndeletnicirile de fiecare zi ale omului primitiv prin care își asigura mijloacele de trai, își răpunea prada sau se apăra de dușmani. Omul primitiv alerga după vînat, fugea din fața primejdiei, sărea peste obstacole, se cățăra pe arbori și pe stînci, arunca cu piatra, cu lancea sau cu praștia, plutea pe apă pe spinarea unui trunchi de copac etc. După ce omul modern și-a creat mijloace confortabile de trai, cele mai multe dintre îndeletnicirile anterioare au căpătat un nou sens : au devenit mijloace de distracție și de întrecere dezinteresată. Caracteristica esențială a sportului e lupta, întrecerea, ca impuls permanent ; ea se manifestă cu multă pasiune, uneori cu violență, cu riscul sănătății și chiar al vieții. Din cauza pasiunilor pe care le dezlănțuie competițiile sportive, practicarea lor a fost reglementată de o conduită cavalerească pentru respectul regulii și al adversarului. Aceste trăsături ale sportului sînt cultivate sistematic prin toată gama de mijloace ale educației fizice.

O mare parte dintre sporturi au ca element structural, de bază, deplasarea : pe sol, pe apă sau prin aer, cu și fără mijloace tehnice de locomoție. Multe dintre deplasări își păstrează caracterul dublu servind deopotrivă utilul și distracția. Astfel, se aleargă cu calul, cu carul, cu bicicleta, cu săniuța, cu schiul, cu barca, cu planorul, cu avionul sau cu automobilul.

Se poate susține și demonstra că spiritul competitiv îl întîlnim în toate domeniile de manifestare ale omului : în știință, în tehnică și în artă. Se construiește un nou tip de avion pentru a depăși capacitatea și calitățile tehnice ale modelelor existente. Asistăm la întrecerea constructorilor de mașini electronice de calcul, la cucerirea spațiului cosmic etc. În recordurile stabilite de cosmonauți se îmbină performanțele fizice maximale atinse de om, tehnica și știința puse în slujba sa. Faptul acesta a fost anticipat de filozoful german *E. Spracger* cînd spunea : *„Întreaga viață e un sport și adevărata viață e a sportivului"*.

Demonstrațiile de educație fizică și competițiile sportive concurează prin popularitatea lor orice manifestări de masă cu caracter artistic, științific sau religios. Se spune, pe drept cuvînt, că stadioanele din epoca modernă au luat locul catedralelor din evul mediu, care prin arhitectura lor monumentală constituie valori permanente ale puterii de creație a omului.

Datorită mișcării, ca element structural de bază, educația fizică în general, dar mai ales manifestările sportive, mai mult chiar decît limba, muzica, pictura sînt mijloace de apropiere și de înțelegere între popoare. Iată de ce manifestările culturale și cele sportive sînt folosite adesea ca mijloace pregătitoare ale legăturilor

diplomatice, întrucît competițiile sportive mobilizează cu ușurință masele populare, ce urmăresc aceste competiții cu pasiune și interes.

Interesul pentru manifestările sportive, integrat într-un plan cultural de propășire a societății, de armonizare a relațiilor dintre popoare, pot suprima pornirile de ură, de răzbunare care dezlănțuie războaie și dezastre pe care societatea nu le poate vindeca decît după mai multe generații.

Iată redate pe scurt funcțiile sociale ale educației fizice. Se pune problema în ce măsură familia, școala și societatea le promovează și le folosește sistematic în procesul instructiv-educativ și ca mijloace de integrare a omului în societatea modernă.

★

Cercetarea sociologică a educației fizice pe plan internațional a luat un deosebit avînt în ultimele decenii.

Dr. Lüschen în lucrarea sa : *„Sociologia și sportul"* arată că bibliografia internațională pentru această disciplină numără, de la începutul secolului, pînă în prezent, cca 30 000 de titluri, dintre care prea puține tratează teme de sociologie propriu-zisă ; prea puține se referă la studiul grupelor de copii. Multe dintre ele abordează sociologia timpului liber, considerînd sportul ca factor dominant în organizarea acestuia.

În ultimii 4—5 ani interesul pentru cercetări în domeniul sociologiei, educației fizice și sportului s-a dezvoltat atît în țările socialiste, cît și în celelalte țări, fapt oglindit și în numeroasele reuniuni științifice care se organizează pe plan intern și pe plan internațional în acest domeniu.

Studiind tematica acestor congrese organizate pînă în prezent putem aprecia concepțiile care stau la baza cercetărilor și valoarea lor pentru teoria și practica educației fizice. Vom cita pentru exemplu cîteva date din tematica congresului și seminarului internațional de sociologie a sportului, din aprilie 1966 și a seminarului internațional de la *Mariazell* — 1968.

În tematica congresului din 1966 sînt cuprinse cercetări asupra grupelor mici, cu aplicații în sport. Referatul de bază susținut de președintele Comitetului internațional de sociologia sportului, *prof. Wahl*, s-a ocupat de importanța sportului pentru cultură și de influența industrializării asupra conținutului educației fizice. Intervențiile prezentate sub forma unor comunicări au tratat subiecte variate : organizare, anchete asupra timpului liber, locul educației fizice în învățămînt și altele. Astfel, *A. Daniels* a prezentat *„Sociologia sportului și studiul sportului ca element de cultură"* ; *Bugell* — *„Metode și rezultate în cercetarea recreației active prin sport"* ; *Kemyon* — *„Influența condițiilor sociale asupra sportului de performanță"* ; *Dr. Lüschen* — *„Orientarea performantelor și influența lor asupra structurii sociale a claselor de școlari"* ; *Stykow* — *„Puterea de atracție a diferitelor colective mici de sportivi"*.

Tematica seminarului internațional de la Mariazell se limitează la problemele de sport ale tineretului din învățămîntul profesional și din producție. Cele cinci referate generale introductive s-au ocupat de următoarele teme : *„Sportul și educația fizică și rezerva de timp a tineretului muncitor"* ; *„Sportul în învățămîntul profesional"* ; *„Sportul ca factor de dezvoltare a personalității"*. În cadrul acestor referate *dr. Lüschen* a dezvoltat subiectul *„Sociologia și sportul, baza sa teoretică și aplicațiile practice"*. Comunicările care au urmat referatelor generale s-au ocupat de probleme sociale ale sportului de performanță cu aspecte ale organizării timpului liber și cu organizarea educației fizice a școlilor profesionale. Printre aceste comunicări s-au prezentat și din partea României trei materiale : *„Aspecte sociologice ale sportului universitar"*, *„Sociologia timpului liber al sportivilor de performanță"* și *„Metodologia cercetării monografice a unei școli cu profil de educație fizică"*.

Prof. Groll de la Universitatea din Viena a prezentat o vastă anchetă asupra condițiilor sociale ale sportivelor de performanță din Austria.

Așa cum reiese din tematica celor două reuniuni internaționale, cercetarea sociologică în domeniul educației fizice se face parțial, înfățișînd aspecte ale situației prezente, fără a arăta consecințele cercetării. Așa de exemplu, ancheta lui Groll privind condițiile sociale ale sportivilor de performanță este ea oare orientativă pentru un procedeu de selecție sau pentru o metodică de pregătire ? Numeroase comunicări au avut un caracter pur teoretic, stabilind relația dintre sport și cultură sau rolul formator de grup al sportului. Cercetările întreprinse asupra

grupelor mici, cu excepția lucrărilor clasice asupra jocurilor de copii făcute între cele două războaie mondiale de *J. Piaget, Fuchsloch, Bădulescu* și *Mihăilă* nu studiază problemele de fond ale jocurilor copiilor, adică rolul lor în geneza fenomenelor sociale.

O altă observație reieșită din tematica celor două reuniuni a fost că majoritatea cercetărilor se ocupă cu probleme legate de sport și foarte puține de celelalte ramuri ale educației fizice cu rol important în pregătirea copiilor și a adolescenților pentru practica sportivă. A proceda în felul acesta este ca și cum am construi o piramidă începînd de la vîrful ei, neglijînd temelia. Cam în acest raport trebuie privite ramurile educației fizice cu sportul, cu toate că prin amploarea luată și prin marele interes pe care îl suscită umbrește total baza — educația fizică. Iată de ce cercetarea sociologică în domeniul educației fizice va fi necesar să scoată în evidență ponderea ce trebuie acordată ramurilor educației fizice în raport cu rolul lor social, în legătură cu dinamica vieții sociale și cu transformările pe care aceasta le impune, atît în viața urbană, cît și în cea rurală.

Asist. univ. MAGDALENA MUȘAT

Institutul pedagogic — Oradea

DESPRE ÎNTRECEREA PUTERILOR ÎN BASMELE LUI PETRE ISPIRESCU

„Ispirescu a scris mult și bine, dar opera lui nepieritoare este desigur volumul intitulat : „Basmele românilor". Cînd citești acest volum și-l recitești, și iară îl citești, ți se pare că asculți un popor întreg. Ispirescu n-are nici dialecte, nici loc, nici asemănare parțială, cu unele județe.

El e de pretutindeni, din toate timpurile : naiv, glumeț, epic, trist, bogat ca întregul nostru popor.

El îți apare ca un focar mare în care s-au adunat și frînt și răsfrînt toate razele luminoase ale românității, simple, sărmane și muncitoare, ale acestui aur curat al neamului nostru".

(Delavrancea)

Mai semnificative decît orice biografie, rîndurile lui Delavrancea conturează portretul unui autentic folclorist, nu numai culegător, ci și creator al unei opere mari și originale scrise într-o limbă vie, apropiată de cea a poporului.

Alături de doine și balade, de cîntece și dansuri populare, basmele îmbogățesc tezaurul folclorului românesc cu reale nestemate de înțelepciune populară.

Educație fizică și sport, nr. 9/1969, pag. 56

Basmele, poveștile și legendele au contribuit în mare măsură la menținerea încrederii oamenilor în forța nepieritoare a binelui și a dreptății, atotputernicia omului în fața naturii.

În ultimă instanță, atît basmele populare cît și cele culte oglindesc lupta dintre bine și rău, luptă în care binele iese totdeauna învingător.

Eroul, prin forță sau isteține, învinge răul, singur sau ajutat de personaje simbolice, de forțele naturii.

Luînd ca sursă de inspirație „Basmele și legendele românilor" de Petre Ispirescu (apărute în volum în anul 1883), lucrarea de față își propune să analizeze aspecte privind întrecerea puterilor între cele două personaje situate la antipozi : voinic—zmeu (întrecere în care vitejia, forța fizică, îndemînarea, sînt elemente hotărîtoare), precum și unele aspecte legate de practicarea exercițiilor fizice de către poporul nostru în epoca medievală și care sînt prezente în basme.

Voinicul Făt-Frumos. Unii voinici singuri la părinți, sau de cele mai multe ori „cel de-al treilea fecior" sau mezinul sînt fii de împărați, alții sînt copii de oameni simpli, înzestrați cu isteține și calități fizice, adesea supranaturale :

„Iscusința lui George ajunsese de poveşti : unde alții nu puteau face unele lucrări de fierărie, nici în trei ani, el într-o jumătate de an, lucra ca o calfă vechi. Barosul cel mare, pe carele nici trei oameni nu-l puteau ridica, el se juca cu dînsul; și toți se temeau de el". („George cel viteaz")

Împăratul din „Ileana-Sînziana" își dorește un fiu care să fie un adevărat viteaz :

„Numai un viteaz mă poate mîntui, care să știe să răsucească buzduganul, să mînuiască sabia cu vîrtute și să călărească ca un zmeu paraleu".

Pot fi admirate și aptitudinile de călăreț ale feciorului de împărat din **„Făt-Frumos cel rătăcit" :**

„Tocmai tîrziu, hei ! aflară de la niște drumeți că au văzut un băiețandru călare pe deșelate pe un căluşel, carele se ducea ca vîntul. Ei ziceau că n-apucaseră să se uite după dînsul, că de cînd se apucase să le spuie, și pieri din ochii lor ca o nălucă, ca și cînd n-ar fi fost".

Adesea eroul este nevoit să se folosească de diverse arme, precum și de ajutorul calului, prieten nedespărțit.

Calul îl sfătuiește pe Făt-Frumos ca înainte de a porni în căutarea tinereții fără bătrînețe și vieții fără de moarte, să caute hainele și armele folosite de împărat în tinerețe.

„Ca să ajungi la dorința ta, trebuie să ceri de la tatăl tău : paloșul, sulița, arcul, tolba cu săgețile și hainele ce le purta el, cînd era flăcău, iar pe mine să mă îngrijești cu însuți mîna ta șase săptămîni și orzul să mi-l dai fiert în lapte..." („Tinerețe fără bătrînețe și viață fără de moarte")

La Făt-Frumos, facultățile intelectuale nu sînt cu nimic mai prejos ca cele fizice.

Astfel, ceea ce învățau ceilalți copii într-un an **„el învăța numai într-o săptămînă".**

Împăratul apelează la **„niște filozofi vestiți ca să vie să ispitească cu învățăturile lor pe fiul său" („Zîna munților")**

Zmeul. Este un personaj ce prezintă toate caracterele unui feudal : palat, grajd, grădini bine amenajate, cămară de arme.

El este un uriaș înzestrat cu mari forțe fizice, epuizabile însă.

Fură fete de împărat, fură soarele și luna de pe cer, pune piedici voinicului în acțiunile sale.

Toți zmeii mînuiesc cu îndemînare sabia, buzduganul (pe care-l aruncă **„cale de trei conace"**, atunci cînd își anunță sosirea la palat).

În majoritatea basmelor are loc înfruntarea directă dintre cele două forțe : Făt-Frumos și Zmeu.

Înfruntarea este precedată adesea de o provocare fie din partea lui Făt-Frumos, fie din partea Zmeului :

„Noi sîntem, îi zise Zmeul ; cum vrei să ne batem ?

În buzdugane să ne lovim, în săbii să ne tăiem, ori în luptă să ne luptăm ?"

Aproape de fiecare dată este aleasă lupta pentru **„că-i mai dreaptă"** care însă se desfășoară după reguli aparte.

Scopul este ca partenerii să-și îngroape adversarul pînă la glezne, genunchi sau piept, lupta terminîndu-se cu tăierea capului zmeului.

„Atunci se apucară la trîntă și se luptară, se luptară, pînă cînd zmeul îl bägă pe Prislea în pămînt pînă la glezne ; iar Prislea se opinti o dată, aduse pe Zmeu și trîntindu-l îl bägă în pămînt pînă în genunchi și-i tăie capul". („Prislea cel voinic și merele de aur")

Uneori lupta este aceea care încheie înfruntarea, după folosirea armelor.

„Se bătură întîi în buzdugane, buzduganele se sfărîmară, se apucară apoi în săbii, a zmeului se frînse. După aceia se luară la luptă dreaptă ; se luptară ce se luptară și înfrîngînd pe zmeu, îi tăie și lui capul". (Țugulea, fiul unchiașului și al mătușii")

Întrecerea între cele două forțe este acerbă și ca durată. În basmul **„Prislea cel voinic și merele de aur"**, Ispirescu folosește un catren cu rezonanță populară :

„Și se luptară
și se luptară,
zi de vară,
pînă-n seară"

În unele basme, lupta se desfășoară călare, ca un adevărat turnir.

Este reprezentativă, din acest punct de vedere, lupta fetei-voinic din basmul „Ileana Sînziana", luptă în care fata se folosește de ajutorul unui cal „năzdrăvan".

„...cînd vedea că ridică sabia să dea, odată se ridica mai sus decît zmeul și el dădea în vînt ; iar cînd aducea fata paloșul, calul se lăsa repede asupra calului zmeului și ea da în carne vie.

După ce se luptară de credeai că se scufundă pămîntul sub ei, nu știu cum îi veni bine fetii împăratului, aduse paloșul cam pieziș, și-i reteză capul".

Dorința oamenilor de a parcurge distanțele cu mare viteză a existat din cele mai vechi timpuri.

În basmul „Hoțu împărat" (cules în anul 1874) fiul de împărat pleacă în lume pentru a învăța singura meserie pe care nu o cunoștea, într-un „foișor", un adevărat precursor al avionului.

„Și scuîndu-se de la masă, se duse unde se duse el și se întoarse numaidecît peste așteptarea tuturor, cu o slugă a lui credincioasă, aducînd niște scînduri, stinghii, drugi, odgoane și pînze.

Cu acestea se apucă ajutat de sluga lui, de clădi un fel de foișor.

Gătindu-se foișorul, se urcă întrînsul și învîrtind niște șuruburi și niște vîrtejuri, la niște meșteșugiri ce avea acest foișor, începu a pluti în vînt și, pe cînd se tot urca, el își luă ziua bună de la toți cei de față, care rămaseră cu gurile căscate și cu ochii bleojdiți la dînsul"...

Am amintit la început și de ajutorul dat eroului de unele personaje simbolice.

Astfel, plecat să aducă pe fata împăratului strigilor, Țugulea îi întîlnește pe drum pe : Flămînd, Setos, Frigurosul, Omul cu pietrele, Săgetătorul cel dibaci, pe care și-i face tovarăși (personajele sînt în majoritate similare cu cele din basmul „Harap alb" de Ion Creangă : Flămînzilă, Setilă, Gerilă, Păsărilă, Ochilă. Lipsesc doar Sfarmă-Piatră și Strîmbă-Lemne, care în basmul lui Creangă sînt înzestrați cu o forță deosebită).

Iată, de exemplu, cum este prezentată apariția în drum a ultimilor doi, remarcabili prin calitățile lor fizice.

„Iară cînd fu să treacă niște munți, întîlni un om cu două pietre de moară de picioare, care sărea din munte în munte și cînd fugea, iepurele pe spinare netezea și spunea că n-are loc unde să fugă..."

Săgetătorul este întîlnit pe cînd fixa cu arcul și săgeata un punct în înaltul cerului :

„— Da ce faci acolo, omule ?

— Ce să fac ? — răspunse el — iaca un țînțar a ajuns tocmai la vîntul turbat și voi să-l dobor de acolo cu săgeata mea".

Eroul trece prin încercări și probe din ce în ce mai dificile, printre care și alergarea cu transport de greutăți.

„Împăratul avea o patîrcă de fată slujitoare, care se lua la goană cu ogarii.

Porunci lui Ţugulea, să trimită şi el pe cineva din ai săi ca împreună cu fata să se ducă la Fîntîna Ielelor, să aducă cîte două urcioare cu apă. Dacă omul său va veni înainte, îi va da pe fie-sa".

Într-o întrecere desfăşurată în condiţii mai puţin sportive, omul cu pietrele de picioare iese învingător.

Ajunşi în acelaşi timp la izvor, fata reuşeşte să-l adoarmă pe tovarăşul lui Ţugulea şi umplîndu-şi ulcioarele porneşte repede spre palat.

Trezit cu ajutorul Săgetătorului, acesta din urmă pleacă pe urmele ei, o întrece chiar la porţile palatului, nu însă înainte de a-i sparge şi ulcioarele.

În unele basme, eroul are de învins necinstea, răutatea şi invidia propriilor săi fraţi **(„Pasărea măiastră", „Prislea cel voinic şi merele de aur").**

Fiindu-le dovedită vinovăţia, aceştia îşi iau pînă la urmă pedeapsa cuvenită.

Deşi se apelează la forţe divine, forma pedepsei este legată tot de un exerciţiu fizic — trasul cu arcul sau cu praştia :

„Neavînd încotro se duseră înaintea palatului şi puseră trei uleie depărtate deopotrivă unul de altul".

Intrară fiecare cu picioarele în cîte unul şî aruncară cu praştia în sus, cîte o piatră ; pietrele fraţilor se întoarseră şi loviră pe fiecare în cap, cu aşa tărie încît rămaseră morţi.

Piatra fiului cel mic însă căzu dinaintea lui... **(„Pasărea măiastră").**

După cum se vede, basmul, importantă creaţie epică, poate fi considerat un izvor de seamă şi în privinţa cunoaşterii exerciţiilor fizice practicate de poporul nostru în epoca medievală.

Pentru că în această privinţă deosebirile între basmul popular şi cult sînt mai mult de ordin stilistic, lucrarea de faţă a ales ca sursă de inspiraţie cunoscutele basme ale lui Petre Ispirescu, din care se pot desprinde diferitele forme de practicare a exerciţiilor fizice în epoca mai sus amintită.

Cele două personaje principale ale majorităţii basmelor voinicul sau viteazul şi zmeul se înfruntă ca nişte autentici cavaleri medievali, unul ca forţă a cinstei şi dreptăţii, celălalt ca forţă a întunericului. Asistăm adesea la adevărate turniruri în care lupta „dreaptă", cea cu buzduganul, sabia, sulița dau de fiecare dată cîştig de cauză primului.

Elemente de întrecere a puterilor apar şi la alergare, aruncare (a buzduganului) etc

Nu sînt neglijate nici călăria, trasul cu arcul, cu praştia.

Imaginaţia poporului a amplificat însă forţa, iscusinţa şi curajul eroilor pentru ca exemplul lor să fie cît mai mobilizator.

BIBLIOGRAFIE

1. CĂLINESCU G. : „Estetica basmului", Editura pentru literatură, Bucureşti, 1965.
2. ISPIRESCU P. : „Legende sau basmele românilor", Editura pentru literatură, Bucureşti, 1968.
3. * * * : „Basme populare româneşti", Editura tineretului, Bucureşti, 1968.

RENÉ MOUSTARD

Franța

ACTIVITĂȚILE FIZICE ȘI SPORTIVE ÎN TIMPUL LIBER*

Una din trăsăturile cele mai caracteristice ale evoluției activităților fizice și sportive ale epocii noastre se referă la locul pe care acestea tind să-l ocupe în cadrul timpului liber, în special la sfîrșit de săptămînă (Week-end) și în vacanță.

Activitățile fizice nu sînt date stabile și imuabile. Ele sînt în strînsă dependență de condițiile istorice, sociale și economice ale vieții oamenilor și ale situației lor, în legătură cu gradul de dezvoltare a societății și nevoile pe care aceasta le suscită.

Astfel, de exemplu, gimnasticii tradiționale moștenită de la Amoros, Hébert, Demény sau Ling, tinde să-i urmeze astăzi o educație fizică nouă, care se află încă în stare de cercetare, care integrează activitățile sportive bazîndu-se pe cunoștințe mai aprofundate.

De asemenea, vremurile în care timpul liber se limita, pentru majoritatea, în special pentru tineri, la jocuri (de altfel adesea cu caracter fizic) și la plăcerile serbărilor sătești, cantonale, de cartier, orășenești, aceste vremuri cedează puțin cîte puțin locul epocii de drumeție la sfîrșit de săptămînă și în timpul vacanței, spre locuri de tip nou : stațiuni de schi, malul mării, terenuri de camping etc.

Activitățile cum ar fi schiul, alpinismul, sporturile nautice, velele, canoea, călăria sau scufundarea submarină devin distracții foarte căutate. Ele tind să devină una din formele principale de petrecere a timpului liber.

Desigur, ele nu se află la îndemîna oricui. Se știe că în ciuda aparențelor, progresele reale în ce privește posibilitățile de a profita de vacanțe și de noile activități distractive rămîn lente, în special pentru cei tineri și, mai ales, pentru categoriile sociale care dispun de mijloace limitate.

Din anul 1961 și pînă în anul 1966, procentajul plecărilor în vacanță, pentru copiii de sub 13 ani a trecut de la 47 la 49 la sută, iar pentru tinerii între 14 și 24 de ani a rămas staționar la 45 la sută.

* Les sports en France, nr. 101.

În ceea ce privește salariații, numai 39 la sută din muncitori pleacă în vacanță, iar printre cei ce pleacă, o slabă minoritate poate profita de posibilitățile noilor activități. Pe plan nautic, 65 la sută din ambarcațiuni sînt deținute de unii membri aparținînd profesiunilor libere și cadrelor superioare, 27 la sută industriașilor și numai 3 la sută aparțin muncitorilor. De asemenea, s-a stabilit că un fiu de muncitor are de 25 de ori mai puține șanse să plece la schi decît fiul unui cadru superior sau al unui patron.

Timpul necesar, mijloacele financiare, echipamentele lipsesc încă într-o bună măsură.

Totuși, în ciuda diferențelor datorate inegalităților sociale, este de netăgăduit că aceste activități iau o extindere considerabilă, astfel încît astăzi poate fi vorba de un adevărat sector al economiei naționale.

Un document oficial recent „Note și studii documentare" cu privire la un studiu asupra amenajării teritoriului arată :

„Statul și-a dat seama că economia sa ar putea scoate mari profituri din activitățile distractive din timpul liber".

Evident că aceste activități fizice, fie că au caracter sportiv sau nesportiv, în cadrul timpului liber tind să reprezinte forma principală a practicării în masă a activităților fizice și sportive ale epocii noastre.

Acest lucru se reflectă în special în progresia efectivelor federațiilor cum ar fi cea de schi, care de la 17 000 afiliați în 1945 atinge astăzi un număr apropiat de 500 000, sau cum ar fi cea de iahting care a progresat de la 4 600 la 50 000 de membri.

Această evoluție se traduce de asemenea prin înmulțirea și extinderea agențiilor sau cluburilor de tot felul, care au luat naștere în anii 1950—1955 sub formă de cluburi de distracție cu caracter aproape familial și se prezintă astăzi ca adevărate întreprinderi comerciale ale căror cifre de afaceri cresc din miliarde în miliarde, extinzîndu-și activitățile într-un ritm accelerat.

Dezvoltarea activităților fizice distractive, în timpul iernii sau al verii, devin un sector al economiei care nu trebuie neglijat.

Trebuie să încercăm să rezolvăm problemele vaste și complexe, care se pun în acest domeniu, să-i apreciem nevoile, să căutăm soluții și să pretindem mijloace pentru a progresa spre o democratizare a acestor activități, să le punem la îndemîna tuturor, să formăm un mănunchi de activități educative pentru copii, în afara școlii, precum și activități sănătoase pentru tineri și adulți și, în același timp, să oferim tuturor celor care doresc posibilitatea de a practica cutare sau cutare din aceste activități sub o formă sportivă, solicitînd individul într-un grad mai mare, permițîndu-i să-și exercite toate activitățile și să atingă un nivel cît mai înalt. Toate acestea constituie astăzi un ansamblu de preocupări majore pentru educatori, pentru practicanți, părinți, conducători sportivi, responsabili ai organizațiilor de copii sau tineret, animatori culturali, sindicate etc. într-un cuvînt pentru toți cei care vor să contribuie la dezvoltarea sportului și a diferitelor activități fizice în serviciul educației fizice și a petrecerii timpului liber sub forme cît mai variate.

De altfel, aceste preocupări sînt orientate pentru unii în direcția maselor, alții au mai curînd preocuparea obținerii de performanțe pe plan sportiv.

Credem că aceste preocupări nu sînt contradictorii, cu condiția ca și unii și alții să-și orienteze eforturile pornind de la concepții educative.

Lucrările noastre de astăzi, din acest punct de vedere, tind să servească drept bază de reflectare și de discuție în vederea ședințelor locale și departamentale, pregătitoare ale ședințelor naționale de anul viitor din cadrul colocviului pe scară națională, organizat la inițiativa mai multor organizații și care are ca scop *„definirea nevoilor reale ce trebuie satisfăcute, informarea opiniei publice și determinarea mijloacelor potrivite pentru a obține satisfacție".*

Nu poate fi vorba aici de a se defini directive de lucru precise, ci numai de a suscita teme, probleme de dezbătut, cu preocuparea de a favoriza căutarea de obiective comune și de mijloace de a le atinge.

În condițiile epocii noastre, aceste activități de masă sînt într-adevăr necesare, în primul rînd pentru a răspunde nevoii de sănătate, în special la muncitorii care vor ca la sfîrșit de săptămînă și în vacanță, să se destindă și să elimine oboseala fizică și nervoasă datorită condițiilor actuale de viață și de lucru.

În legătură cu această necesitate cu caracter aproape biologic, se grefează nevoia de distracție, de schimbare, de relații umane și sociale în afara cadrului și mediului obișnuit, pentru a se bucura de frumusețile și peisajele naturale.

Și, peste acestea, se simte nevoia și mai mare încă de a se cheltui, de a realiza performanțe, de a căpăta noi cunoștințe.

De la simpla plimbare prin pădure, la partida de popice, pînă la alpinism, la scufundarea submarină și la schiul de competiție, toată gama foarte variată și foarte întinsă a activităților fizice ale timpului liber este posibilă, fiecare putînd fi concepută în raport cu nevoile, vîrstele și capacitățile individuale.

Între practicarea intensă a unui sport de competiție și practicarea unei activități fizice reduse în ceea ce privește conținutul și calitatea, diferențele sînt mari. Există totuși un fir conducător care le unește. Natural, la acest punct, sînt și concepții care se opun.

Pentru unii, prima preocupare este de a face aceste activități ușor de consumat, fiind astfel cumpărate și vîndute pe scară mare.

Alții consideră — și ca educatori ne situăm în această categorie — că primul scop este de a îmbogăți individul și de a-i da ocazia să-și dezvolte într-adevăr gusturile și aptitudinile, să-și exercite capacitățile, să se educe satisfăcîndu-și în același timp nevoile fundamentale de odihnă, sănătate, destindere.

Marea diversitate a activităților accesibile practicării maselor nu se poate opune celor practicate la cel mai înalt nivel, pe plan sportiv, pe baza unei specializări avansate și a tehnicii necesare acestei practici. Ele se inseră în mod natural în evantaiul tuturor sporturilor.

Desigur că se pun foarte multe probleme, atît în ce privește mijloacele: construcții, cadre, credite, cît și în ce privește conținutul și formele ce urmează a fi definite.

Organizarea unor asemenea activități trebuie într-adevăr să răspundă înainte de toate celor mai diferite nevoi și gusturi. Ele trebuie să fie înserate în viață ca în programul activităților centrelor de vacanță, al coloniilor pentru copii, parcuri de distracții etc. pentru a putea contribui la echilibru, la dezvoltarea armonioasă, la destindere, ca și la educație.

Pentru a putea căpăta un caracter de masă sînt necesare mari investiții și aici intervine problema esențială a responsabilității statului.

Nu este vorba de a se concepe o politică națională în acest domeniu, doar ca un element al vieții economice. El trebuie să constituie un aspect al politicii generale, pe planul educației, al culturii și al timpului liber.

Trebuie deci ca frumusețile naturale să nu fie acaparate de cei care au ca singură preocupare căutarea de profituri, dar trebuie ca aceste locuri, terenuri să fie apărate, rezervate, amenajate în interesul național.

Investițiile ar risca însă să fie prea puțin sau prost utilizate dacă nu s-ar da în același timp și alte dispoziții:

Formarea de cadre (animatori, directori de centre, tehnicieni, specialiști în activități distractive).

Pe plan financiar, subvenții pentru asociații și diverse organizații, cluburi sportive, cluburi de tineret etc.

Pe plan mai general, coordonarea eforturilor, pentru a se pune în comun posibilitățile care ar putea exista în vederea atragerii unui număr cît mai mare de oameni spre aceste activități.

CARNET de ANTRENAMENT

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
Antrenor federal

ROMUALD KLIM

DATE PERSONALE
Născut la 25 mai 1933 la Ivoevo, lingă Minsk
Înălțime : 1,85 m
Greutate : 102 kg
Profesia: Profesor de educație fizică
Practică atletismul din anul 1954
Recordman mondial la aruncarea ciocanului cu o performanță de 74,52 m, campion olimpic și campion european

Cunoștința cu atletismul a făcut-o în anul 1949, pe cînd avea 15 ani, în cadrul secției de atletism din școala unde învăta. Dar cu atletismul de performanță face cunoștință abia în anul 1954 cînd realizează prima aruncare de 43,47 metri. Fiind un aruncător de 21 de ani și avînd 1,85 m înal-

ține a atras atenția antrenorului Evgheni Sukevici cu care a lucrat în primii ani. Inițial, Klim dorea să efectueze antrenamente de aruncare a ciocanului pentru a-i ajuta la dezvoltarea coordonării mișcărilor și a forței necesare pentru progres în aruncarea discului, dar talentul său pentru aruncarea ciocanului l-a convins să continue. Și astfel, el realizează un progres treptat, după cum urmează :

1954 21 ani 43,47
1955 22 ani 54,76
1956 23 ani 56,22
1957 24 ani 60,33
1958 25 ani 60,74
1959 26 ani 62,33
1960 27 ani 64,16
1961 28 ani 62,88
1962 29 ani 66,14
1963 30 ani 67,91
1964 31 ani 69,74
1965 32 ani 71,02
1966 33 ani 71,46
1967 34 ani 70,90
1968 35 ani 73,54
1969 36 ani 74,52

Din anul 1963 a intrat în pregătirea renumitului specialist în aruncări Leonid Mitropoloski din mîna căruia au ieșit foarte mulți aruncători de mare valoare. În 1964, ca urmare a recordului U.R.S.S. stabilit cu puțin timp înainte de Jocurile Olimpice, este introdus în echipa olimpică și la Tokio realizează una dintre marile surprize învingîndu-l clar pe recordmanul mondial, maghiarul Gyula Zsivotzky. Doi ani mai tîrziu, la Budapesta, cu ocazia Campionatelor europene, nimeni nu-i acorda nici o șansă în revanșa cu Zsivotzky, mai ales că acesta se afla acasă la el. Și totuși Klim se întrece pe el însuși și cucerește și titlul de Campion european. În sfîrșit, anul trecut, la Mexic, el ocupă locul doi după Zsivotzky, dar urmarea înfrîngerii este doborîrea recordului mondial al maghiarului în acest an, cu o performanță de 74,52 m. Cu alte cuvinte, a pierdut un titlu, în schimb a stabilit un nou record.

ANTRENAMENTUL

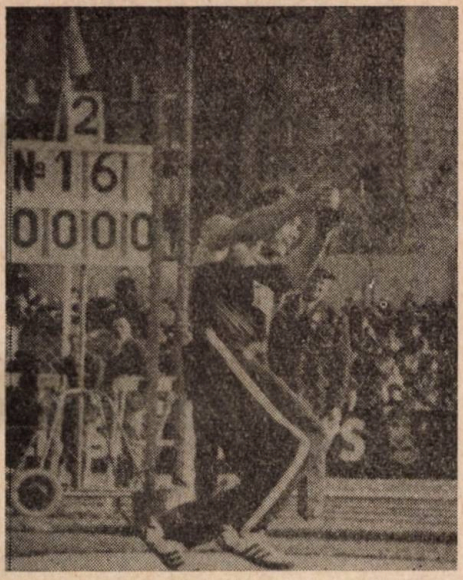
Klim nu a prezentat niciodată un program de antrenament. Și aceasta după cum declara el însuși nu pentru că ar avea secrete, ci pur și simplu el consideră că dozarea aplicării diferitelor mijloace și exerciții este atît de individuală, încît ceea ce este valabil pentru el nu se potrivește altui aruncător de ciocan, după cum ceea ce face el la antrenamente nu va duce la progresul altor aruncători prin copiere întocmai. El apreciază că esența antrenamentului la aruncarea ciocanului constă nu în faptul de cîte ori execută un exercițiu, ci felul acestuia și cînd trebuie aplicat.

Klim este adeptul convins al îmbinării tehnicii înalte cu un grad înalt al pregătirii fizice. Totodată Klim dă o mare atenție pregătirii psihice și astfel se pot explica succesele sale în condiții în care alții îl vedeau înfrînt. De aceea, el nu urmărește niciodată să-i impresioneze pe adversari la încălzire, deoarece apreciază că este un consum inutil de energie și poate duce chiar la greșeli de tehnică, care ar continua și după începerea concursului. Klim efectuează încălzirea de concurs făcînd aruncări atît de lungi, cît să-i permită o tehnică corectă care să fie menținută și pentru prima încercare. Klim are un sistem nervos foarte echilibrat. În concursuri, el nu se gîndește niciodată la rezultat. Toată grija sa din momentul începerii probei este tehnica și astfel ne putem explica că Romuald Klim a devenit un adevărat model pentru toți practicanții aruncării ciocanului de pretutindeni, pentru tehnica sa desăvîrșită.

Îmbinînd pregătirea fizică cu cea tehnică, Klim își împarte planul său săptămînal în 1—2 antrenamente pentru perfecționarea tehnicii — iarna și cel puțin două — vara. Aruncări complete efectuează o dată pe săptămînă. La un antrenament, numărul aruncărilor variază, dar niciodată nu este mai mic de 20—25, dintre care 6—8 sînt în plină forță, pentru rezultat. În celelalte zile, Klim lucrează pentru perfecționarea tehnicii, concomitent cu lucrul de pregătire generală.

Această muncă de filigran pentru tehnică este orientată încă din încălzire în care include exerciții pentru antrenarea aparatului vestibular. Astfel, el efectuează un mare număr de exerciții de sărituri de pe loc, cu bătaia executată pe ambele picioare, cu întoarceri de 180, 360 și 540 de grade, precum și sărituri cu elan, cu întoarceri de 720 de grade. De asemenea, efectuează sărituri de triplusalț de pe loc, cu întoarcere de 360 de grade la fiecare săritură și cu continuarea tehnicii.

În privința pregătirii fizice, Klim are o optică foarte bună în sensul că el



nu face greşeala altor aruncători care rezumă pregătirea fizică a aruncătorului numai la exerciţiile cu haltera. Klim lucrează foarte multilateral efectuînd multe sprinturi pe distanţe scurte (30 m în 4,0 secunde), crosuri, sărituri etc.

Relativ la antrenamentele cu haltere, se remarcă absenţa exerciţiilor şi stilului împins. Klim apreciază că el nu are nevoie de acest stil, după cum nu are nevoie de forţă de genul culturistic, ci de forţă explozivă. De aceea, el lucrează în general mişcări în viteză pe care le include în cadrul exerciţiilor de smuls, aruncat, „tras la umăr", genuflexiuni cu greutăţi variabile. La această din urmă probă Klim a realizat 250 kg în genuflexiune adîncă.

Klim acordă o mare atenţie exerciţiilor de sărituri pe un picior, de pe un picior pe altul, pe ambele picioare, care le execută tot timpul anului şi care-l ajută în mod deosebit la dobîndirea unei forţe explozive, atît de necesară la aruncarea ciocanului. Iarna el efectuează sărituri în zăpadă adîncă.

Referitor la jocurile sportive, Klim foloseşte foarte mult baschetul, pe care-l consideră drept unul dintre jocurile cele mai complexe pentru dezvoltarea calităţilor fizice.

Foarte conştiincios, de o seriozitate exemplară, atît pe terenul de sport, cît şi în afara lui, de o constanţă uluitoare în aruncări, Klim reprezintă un simbol al atletului care atunci cînd vrea ceva reuşeşte chiar dacă iese din canoanele stabilite pentru vîrsta optimă la o probă sau alta.

La 36 de ani cît are în prezent, Klim a doborît din nou recordul mondial şi desigur nu şi-a spus încă ultimul cuvînt.

Résumé

V. FIROIU : Avec l'homme de science Ştefan Milcu sur le sport et la séxologie 1

La création du Cercle de séxologie de l'Union des Sociétés Médicales, constitue un événement important pour la vie de la jeunesse. Le problème a des contingences solides avec l'univ sportif, ayant l'éducation physique comme science théorique et applicative.

Le savant Ştefan Milcu, Vice-Président de l'Académie de la République Socialiste de Roumanie, directeur de l'Institut d'Endocrinologie, qui est aussi le président de ce cercle, a eu l'amabilité de nous accorder une interview sur ce thème.

Les opinions du savant Ştefan Milcu, compétentes, judicieuses et étroitement liées aux réalités de la vie quotidienne, jouissent d'un intérêt unanime.

Summary

V. FIROIU : With the Scientist Ştefan Milcu on Sports and Sexology . 1

The foundation of the circle for sexology at the Union of Societies for Medical Sciences marks an important event in the young people's life.

The problem has profound connections wih the sportive universe itself, with physical education as a theoretical and applicative science.

Due to the fact that president of this circle is the scientist Ştefan Milcu, vice-president of the Academy of the Socialist Republic of Romania, director of the „Dr. C. I. Parhon" endocrinological institute who has been so kind as to give us an interview on this subject.

The scientist's competent, sensible and closely connected to every-day life oppinions are of an unanimous interest.

teorie studii cercetări

FL. ULMEANU : Mouvement, rythme, efficience dans l'exercice physique 4

Dans son article, l'auteur fait des références à l'activité motrique, comme une des plus importantes et plus variées fonctions de l'organisme. On fait des appréciations concernant la nécéssité biologique, sociale et psychoaffective qui ont déterminé le comportement de l'organisme par rapport au milieu ambiant, dans lequel le rythme reprèsente l'expression de la coordination des mouvements.

La rythme correct donne la possibilité de l'accroîssement de l'éfficacité des mouvements, du meilleur contrôle de l'acte motrique et permet, aussi, la prèsentation des corélations temps-éspace.

FL. ULMEANU : Movement, Rithm, Efficiency in Physical Exercises 4

In this article the author referns to the motric activity as one of the most important and variated functions of the human organism. Some appreciations regarding the biological, social and psyho-affective necessity which determined the behaviour of the organism in the envivement, in which the rithm represents the expression of the coordination of movements.

The correct rithm consists in the posibility of enlarging the efficiency of movements of the best control of the motric action and in presenting the correlation between space and time.

M. ŞERBAN : Contributions à l'élucidation du problème de la séléction des juniors 9

Dans le problème de la séléction des juniors pour le sport de performance on distingue deux étapes : la séléction initiale, à l'âge de 11—12 ans, et la séléction réelle, avec une période de base jusqu'à l'âge de 15—16 ans, époque aprés laquelle on forme le grouppe de performance. Les crythères de base de la séléction sont : le type constitutionnel, les qualités physiques spécifiques, la capacité d'automatisation des principaux refléxes motriques, le type psychologique et le contrôle médical. On indique, aussi, pour le dépistage des qualités physiques les meilleurs tests.

I. DUMITRU : Certains problèmes de la séléction dans la boxe . . . 15

Un des entraîneurs roumains qui ont obtenu de trés bons résultats dans la séléction et l'entraînement des pugilistes juniors s'occupe de quelques problèmes soulevés par la séléction pour la boxe.

L'auteur considère la séléction comme un des plus importants problèmes de ce sport. Il donne, aussi, des indications concernant la façon dont on doit faire la séléction et des qualités qui doivent être suivies spécialement chez les jeunes pugilistes.

L. GLIŞCA : Exercices à l'aide des engins portatifs dans la préparation technique des sâbreurs juniors . 18

Dans cet article, l'auteur s'occupe du problème des appareils adjuvants dans l'entraînement des sabreurs juniors. En mettant à la disposition des intéressés aussi une gamme d'exercices avec des

M. ŞERBAN: Contributions to the Solving of the Matters Regarding the Selection of Juniors for the Competitive Volleyball 9

The problem of selecting juniors for the competitive sport became a necessity that has to be solved by objective data, taking into account the whole evolution of athlets. There are two stages of selection: the initial selection at the age of 11—12 years and the so-called selection at the age of 15—16 years which is followed by the formation of the competitive group.

The basical criteria of selection are: the constitutional type, specific physical qualities, capacity of assimilating the basical motric habits, the psychological type and the medical control. When discovering the physical qualities the passing of a physical and specifical control test is indicated.

I. DUMITRU : Some of the Problems Connected with Selection in Boxing 15

One of the Romanian coaches who obtained very good results in selecting and training junior boxers deals with some problems of selection in boxing.

The author apreciates selection as one of the most important problems of this sport. He also gives some directions regarding the way selection has to be carried out and what qualities must first of all be looked after at young boxers.

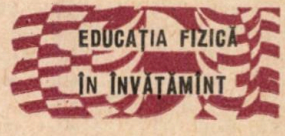
I. GLIŞCA : Exercises with Helping Apparatus for the Junior Fencers' Training 18

The author deals in this article with the auxiliary equipment for the junior fencers' training.

By indicating some exercises with auxiliary equipment, the author stres-

appareils adjuvants, l'auteur fait ressortir le rôle extrémement important de ces appareils dans le cadre de la leçon d'instruction des débutants. Par son expérience en tant qu'entraîneur, il nous démontre l'efficacité du travail avec les différents appareils adjuvants dans l'assimilation rapide et corrécte des différents procédés techniques-tactiques.

ses the very important rôle of the equipment within the beginers' instruction. Based on his experience as trainer, he proves the effiency of training with different apparatus for a rapid and corect learning of the different technical-tactical methods.



C. TUDOSE : Contributions de la leçon d'éducation physique en vue d'intègrer les élèves handicapés du point du vue physique et psychique . 22

Un des problèmes les plus difficiles de l'éducation physique scolaire est celui des élèves handicapés et de ceux qui ont des dispenses médicales.

Abordant cet aspect, l'auteur propose quelques méthodes à l'aide desquelles les élèves qui ont une dispense médicale — partielle ou intégrale — peuvent aussi être récupérés et intégrés dans le collectif de la classe.

Il s'agit surtout des élèves qui ont une dispense médicale pour des graves defficiences physiques — locomoteurs, auditives, visuelles.

Y sont indiquées les méthodes employées par l'auteur pour dépister les handicapés, les principes fondamentaux quant à l'application des méthodes d'intégration dans le collectif de la classe de ces handicapés, ainsi que les méthodes proprement-dites.

C. TUDOSE : The Contribution of Physical education Classes to the Integration of the Pupils with Physical and Psychical Defficiences . . 22

One of the most difficult problems of physical education in schools is that of the physically deficient and medically exempted pupils.

When dealing with this aspect, the author proposes some methods by which even pupils who have been partly or totally medically exempted may be retrieved and integrated into the body of the other sound pupils.

Some refferences regarding the medically exempted pupils with serious physical deficiencies, auditive, vizual locomotory are made.

The methods used by the author to find out the pupils with deficiencies, the basical principles used in applying the methods of integration into the body of the form of these pupils as wel as the so-called methods are indicated.

V. TIBACU : Comment est-ce quon doit élaborer les plans selon les programmes trimestriels 26

Un des plus importants de planification d'orientation et d'évidence de l'activité du professeur d'éducation physique, est le plan trimestriel élaboré en base du calendrier.

Dans l'article présenté, l'auteur, qui a acquis une riche et longue expérience, fait une série de recommandations pour la rédaction de ce document.

Après avoir exposé les raisons pour lesquelles on a employé ce système de travail, om présente un plan trimestriel intégral.

V. TIBACU : How to Write the Trimestrial Schedules 26

The trimestrial schedule is one of the most important documents for planning, directing and redering evident the activity of teachers for physical education.

The author being based on his reach and long activity makes in this article a series of recommendations regarding the way this document has to be ritten.

As an example, a whole schedule is given indicating first of all the reasons why it has been done in this way.

L. DARBAN : De l'expérience que résulte de lorganisation de l'activité sportive et de loisirs de masse du Comité districtuel U.T.C. Arad . 35

L'article présente des donnees intéressantes sur l'organisation de l'activité sportive et de loisirs des masses dans le district Arad.

On a tenu compte des objectifs suivants : description de la base matérielle (terrains et installations sportives, équipement, matériaux), des associations sportives villageoises et des commissions sportives scolaires ; les traditions sportives du district et les préférences de la jeunesse ; l'élaboration du calendrier compétitionnel.

On a organisé des compétitions sportives qui puissent entraîner un important nombre de jeunes participants : la coupe „8 Martie" (pour le volley-ball, le tennis de table et les quilles, ...ours de bicycletes, le cross d'au... „La coupe des jeunes filles", ...rsions cyclo-touristiques, des ... thématiques et des ex... fin de semaine. Pour le ... a organisé le championnat ... r séries de 6—8 équipes. ...tive dimanches culturels-spor... rôle de populariser, dans ... Afin ...ois, les disciplines spor... les scol...ent pratiquées. ...nal „oina" ...s jeunes villageois et ... strations et ... notre sport natio... du reglement ...rganisé des démon... trict ont été cré... ...urs d'enseignement ... suite dans le dis... ...0 équipes de oina.

L. DARBAN: On the Experience of Organizing Mass Sports and Recreative Activities by the Y.C.O. of the District Arad 35

The article gives interesting data regarding the organization of Sports and recreative mass activities in the district of Arad. The following subjects ave mentioned : a short survey of the material foundation (sports grounds, facilities, equipment of the associations in villages and schools), traditional sports activities in the district and the youngsters' preferences, competitional programe.

Sport competitions with agreat number of young participants have been organized : „The 8-th of March Cups" (for volleyball, table tennis, and bowling, cycling races — the Autumn Race), „The young girls'Cup", excursions with bicycles, week-end excursions. The championships of the district with groups of 6—8 teams has been organized for football. The numerous cultural-sportive activities organized on sundies have popularized in the rural environment the sports branches not so often.

In order to initiate Young people of the villages and schools in our national sport „the oina", demonstrations have been organized and lectures on the ruls have been held. As a consequence of this 20 new teams have been founded.

V. STROESCU : Les médicaments et la formation du point de vue médicale et biologique de sportifs . . . 38

Les tendances de certains sportifs d'utiliser des stimulants en quantités excéssives, selon des considérents empiriques dans le but d'augmenter les performances, sont évidentes. Cette pratique d'absorber des substances stimulantes a, la plupart des fois des effets indésirables pour la santé des sportifs. La brève énumération des médicaments utilisés par les sportifs, constitue le thème principal de l'article. La conclusion qui en ressort est que toutes les substances médicamenteuses (à l'exception des facteurs biochimiques naturels qui ne sont pas couramment encadrés parmi les médicaments employés pour la préparation des sportifs) peuvent causer des préjudices à la santé et, en même temps, peuvent être considérées comme substances de dopage, car elles sont utilisées dans le but d'augmenter artificiellement le rendement physique.

V. STROESCU : Medicines and the Medical and Biologycal Training of Athlets 38

The tendency of some athlets to use some „stimulents" in excess being based on empirical grounds for improving their performances is evident.

This habit to take stimulative substances has in most cases undesired effects for the athlets' health.

A very short survey of such medicines used by the athlets is the main subject of the article. The conclusion that may be drawn is that all medicinal substances (excepting the natural biochemical factors, which are usually not considered as medicines used by the athlets) can harm the health condition and may be looked upon as doping substances because they are used to artificially rise the physical output.

JUDITH MOSCU : La psychologie du sport dans l'attention des spécialistes 43

Le mois de juin 1969, à Vittel, a eu lieu un symposion de psychologie du sport. Aprés le discours d'inauguration

JUDITH MOSCU : Sport ... Discussed by Specialis...

In June 1969 tool... (France) a symposi... logy of sport.

in Vittel the psycho-

du président de la Société Internationale de Psychologie du Sport — prof. Antonelli, le communications se sont grouppées autour 5 thèmes :

1. La motivation dans l'entraînement et la compétition. 2. Epreuves psychométriques. 3. Éducation et rééducation par activité physique. 4. Crytéres psychiques des diverses activités physiques. 5. L'entraînement psychique et le sport.

Les communications, ainsi que les discussions en marge, ont démontré la nécéssité de la contribution du psychologue dans la préparation du sportif au niveau actuel des performances. Aussi, on a discuté les plus urgents problèmes que doit resoudre le psychologue.

After the opening speech of Prof. Antonelly chairman of the International Society for the Psyhology of Sport the papers have been grouped around 5 subjects.

1. Motivation in training and competition

2. Psychometrical tests

3. Education and reeducation by physical activity

4. The psychical criteria of the different phisical activities.

5. The psychical training and the sport.

The papers as wellas the discussions have proved the necessity of the psychologist's contribution to the athlets' training at the existing level of the competitions. The most urgent problems the psychologist has to solve have been also discursed.

sociologie sportivă

I. MIHĂILĂ : Recherches sociologiques au domaine de l'éducation physique 51

Dans cet article l'auteur fait une présentation de l'importance et du rôle de la recherche sociologique dans l'éducation physique, partant du principe : connaissance et action.

On fait une brève analyse des fonctions sociales de chaque branche de l'éducation physique.

Dans la seconde partie de l'article, nous trouvons des données concernant la recherche sociologique de l'éducation physique sur le plan mondial, en mentionnant les principales manifestations, ainsi que les plus valeureux travaux élaborés en ce sens.

I. MIHĂILĂ: Sociologycal Research on Physical Education 51

The author shows in this article the importance the rôle of sociological research has in physical education starting from theprinciple : knoledge and action.

The social functions of each section of physical education are briefly analysed.

The second part of the article gives data regarding the sociological research of physical education on a world scale, indicating the main manifestation in this respect as well as the most valuable works which have been maintained.

MAGDALENA MUȘAT : Les épreuves de force dans les comptes de P. Ispirescu 56

Petre Ispirescu à été un infatigable et compètent folkloriste. Son volume „Les contes des roumains" représente en ce sens une oeuvre illustrative. L'article „Concernant les épreuves de force dans les contes de Petre Ispirescu" reflète les opinions populaires sur la lutte entre le bien et le mal, dans laquelle l'élément décisif est la force physique. On présente, en même temps, des exercices physiques pratiqués par le peuple roumain pendant le moyen âge : l'équitation, la lutte, les courses à pied.

MAGDALENA MUȘAT : About the Power Competition in Petre Ispirescu's Fairy-Tales 56

Petre Ispirescu was a capable and indefatigable collector of folklore. His tome „Romanians Fairy- tales" represents an ilustrative work in this sense.

The work „On the Power competition in Petre Ispirescu's Fairy-tales" reflects aspects of the fight between the forces of the Right and the Wrong in which the decisive element is physical force.

There are presented at the same time physical exercises practised by Romanian peaple in medieval epoch (riding an horse — back, in — fighting, running).

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 10 OCTOMBRIE 1969

PRECURSORI

Prof. VIRGIL ROȘALĂ

VIRGIL BĂDULESCU (1882—1944)

A fost o personalitate puternică și atrăgătoare, prin vocație chemată să ducă muncă de început.

Absolvă în 1913 Institutul de educație fizică din Stockholm. Reîntors în țară, aplică învățătura mai întîi tineretului din liceul Mănăstirea Dealu, cu rezultate despre care elevii de odinioară povestesc și astăzi cu admirație. Activitatea e întreruptă, în 1916, din cauza primului război mondial.

La o răscruce în acești ani grei, primește misiunea să organizeze primul batalion de Vînători de munte, cu efectivul de luptă al unui regiment. Dovedește un remarcabil spirit de organizare. Bine înzestrată și instruită, pregătită fizic și moral, unitatea se distinge prin faptele ei de arme lăsîndu-ne una din cele mai frumoase pagini de vitejie și dragoste pentru pămîntul strămoșesc.

După ce furtuna s-a potolit, convinge forurile superioare și pune, în 1922, bazele Oficiului național de educație fizică. În toamna aceluiași an ia ființă, sub conducerea sa, Institutul de educație fizică, cea dintîi școală din țara noastră, de grad universitar, pentru pregătirea cadrelor de specialitate.

Om de concepție, dar și temperament de luptător înzestrat cu o mare putere de muncă, nu s-a încovoiat sub povara greutăților acestui început de drum. Prin conferințe, prin scris, dar mai ales prin înfăptuirile sale atrage atenția și trezește gustul pentru practicarea exercițiilor fizice în cercuri din ce în ce mai largi. Ajutat de primii săi colaboratori, formați la Mănăstirea Dealu, a reușit să scoată la lumină, din rolul de cenușărese, gimnastica și sporturile. Pe întreg cuprinsul țării nu a existat realizare de seamă pentru practicarea diferitelor forme de mișcare, la care să nu fi contribuit cu îndemnul sau indicațiile sale, atunci cînd nu era o creație personală. În Dealul Spirii, vechea „Vale a plîngerii" — terenul de instrucție al elevilor școalei militare din acea vreme — s-a transformat sub ochii noștri, printr-o muncă uriașă, în primul mare și modern stadion al capitalei. Complexul de pe malul mării, cursurile pentru amatori și taberele organizate anual sub îndrumarea sa, vara la mare și iarna la munte, sînt numai o parte din rodul ostenelilor sale.

La cîțiva ani după ce pune bazele Oficiului și Institutului de educație fizică, opera sa e relevată în parlamentul francez. Organizarea educației fizice și sportului din Polonia, renăscută după primul război mondial, își are punctul de plecare în concepția lui Virgil Bădulescu.

A dus pe umerii săi, o lungă perioadă, aproape toată greutatea problemei. A ținut legătura cu cercurile de specialitate din celelalte țări. A fost purtătorul nostru de cuvînt la congresele și marile manifestări de specialitate de peste hotare. O viață consacrată celor mai frumoase rosturi ale exercițiilor fizice, sănătății și vigoarei. A rămas neclintit în credințele sale pînă la retragerea din funcțiune și tot neclintit după aceea, la postul său de veghe, pînă la ultima suflare.

*

Mi-l amintesc la cursuri în primii mei ani de studenție. Avea figura energică și impunătoare. Căutătura ochilor totdeauna dreaptă, deschisă și încurajatoare. Trupul său vînjos părea desprins dintr-o stîncă de granit. O fire plină de optimism și de o nestrămutată credință în puterea regeneratoare a exercițiilor fizice. Era de o punctualitate matematică. O dată cu intrarea sa la curs, parcă se lumina sala. În toiul lucrului, o vorbă de duh provocată de execuția stîngace a unuia dintre noi, crea un moment de destindere, pentru ca de îndată activitatea să-și reia firul cu entuziasmul sporit. Cuvintele sale, la cursurile teoretice, purtau încărcătura convingerilor adînci. Nu l-am văzut niciodată pierzîndu-și calmul sau încruntîndu-se cînd răspunsurile noastre erau neisprăvite.

În alcătuirea sa interioară însușirile ostașului se făcuseră una cu cele ale omului de cultură și luptătorului pentru binele obștesc. Ascultîndu-l simțeai în fața ta pionierul ce și-a închinat viața unui ideal, în slujba căruia tunica ce purtase pe front, de care nu s-a despărțit în anii profesoratului, simboliza ideea de sacrificiu.

Asupra noastră, a celor din primele serii, a exercitat o influență covîrșitoare. În ciuda diferenței de vîrstă știa să se apropie de noi, să găsească tonul și să ne înflăcăreze. Din primele zile ne-a cucerit și a aprins în noi dorința de afirmare. Credeam, sub stăpînirea cuvîntului său, și sîntem pătrunși de adevărul acesta și astăzi, că stă în puterea oricărui tînăr să se smulgă din fundul prăpastiei, pînă pe creasta cea mai înaltă a muntelui.

De la el am învățat să prețuim punctualitatea și ordinea, și să disprețuim fumatul. Îl socotea nu numai dușman al sănătății, incompatibil cu situația noastră de studenți în educația fizică, ci un viciu în stare să antreneze sufletul unui tînăr și spre alte slăbiciuni. Adoptînd un limbaj de circumstanță, se adresa celor mai nărăviți dintre noi: *„Cum o să vă simțiți, profesori de educație fizică mîine, lucrînd cu elevii sau vorbindu-le despre păstrarea sănătății prin exerciții practicate zilnic și în aer curat, dacă degetele voastre poartă pecinginea mucului de țigară? !..."* Avea la inimă organizarea unei acțiuni ample de stăvilire a fumatului în rîndurile tineretului nostru. Și ne vedea, pe bună dreptate, pe noi studenții și profesorii de educație fizică, în primele rînduri.

A trezit în noi interesul pentru atitudinea corectă și frumoasă a corpului și, în egală măsură, grija pentru ținuta vestimentară la cursuri și în afara lor.

Pornind de la cele mai simple exerciții am ajuns, prin munca sa metodică și convingătoare, să trăim cu intensitate mișcarea și să atingem un nivel ridicat în execuție.

Ne-a introdus de timpuriu în practica pedagogică cu grupe de diferite vîrste şi, paralel, în munca de organizare.

A urmărit fără încetare să ne dezvolte iniţiativa, spiritul de răspundere, simţul pentru lucrul bine întocmit. Pentru mai deplina noastră împlinire ne-a făcut să urîm vorbăria ; ne-a deprins să avem curajul opiniei exprimată scurt şi cu claritate. Ne-a lărgit hotarele înţelegerii asupra sarcinilor ce ne aşteptau după absolvire. Datorită lui ne-am dat seama la timp că fără o pregătire completă nu vom fi decît nişte meşteşugari slabi ; că fără conţinut educativ orele noastre de mişcare cu elevii nu vor fi lecţii de educaţie fizică, ci mai degrabă ocazii de incitare la gălăgie şi dezordine.

*

A plecat dintre noi la sfîrşitul lui '44. Într-o zi de toamnă însă, cînd şiruri tot mai dese de tineri îşi îndrumă paşii an de an spre porţile aşezămîntului din Dealul Spirii, nu amintirea, ci umbra lui o simţim printre noi. Trece pe lîngă fiecare nou venit, se uită în ochii lui şi unde descoperă semnul îndoielii, buzele sale se aud şoptind : *numai lucrul pornit din cugetul curat al omului şi încălzit de văpaia inimii nu-i sortit deşertăciunii.*

E ultima învăţătură rămasă de la el, pentru ceasul de taină al celor ce au trecut şi vor mai trece de-a lungul vremii pragul şcolii ctitorită de el.

Prof. dr. docent. ADRIAN IONESCU

Şeful catedrei de medicină a culturii fizice—I.E.F.S.

SPRE O MAI INTENSĂ ACTIVITATE MEDICO-PEDAGOGICĂ ÎN EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

În zilele noastre, iniţiativele şi acţiunile medicilor şi pedagogilor, care lucrează în educaţie fizică şi sport, se întîlnesc şi se întrepătrund într-un chip armonios pe cel mai vast şi mai variat domeniu comun — cel al activităţii medico-pedagogice.

În ţara noastră, această activitate s-a definit şi s-a delimitat în mod treptat, în timpul unei lungi şi laborioase experienţe, în care ştiinţele medicale, pe de o parte şi cele pedagogice, pe de altă parte, au contribuit la rezolvarea problemelor dificile ridicate de practicarea metodică a exerciţiilor fizice.

La începutul dezvoltării educaţiei fizice şi a mişcării sportive, medicii au încercat să rezolve singuri problemele controlului medical şi ale asistenţei medicale, ce le reveneau de fapt, în timp ce profesorii de educaţie fizică şi antrenorii reuşeau, tot singuri, să facă faţă problemelor tehnice, metodice şi de organizare a acestor activităţi.

Pe parcurs, sub imperiul necesităţilor, medicii au fost solicitaţi să contribuie la soluţionarea unor probleme, în special de supraveghere şi îndrumare a activităţii practice de educaţie fizică şi sport sau de orientare şi selecţie a sportivilor de performanţă, în timp ce pedagogii au fost determinaţi să-şi însuşească unele metode uzuale de cunoaştere şi apreciere a valorii morfologice şi funcţionale individuale sau de prim-ajutor în accidente şi îmbolnăviri.

La noi în ţară, medicii care au dovedit interes deosebit pentru activitatea de educaţie fizică şi sport s-au putut informa şi chiar specializa, devenind medici sportivi sau medici pentru cultura fizică. La un moment dat s-a încercat să se pregătească „medici-antrenori".

În acelaşi timp, în pregătirea noilor profesori de educaţie fizică şi a antrenorilor a fost introdus un întreg sistem de cunoştinţe medico-biologice, selecţionate şi adaptate cu deosebit discernămînt.

Un pas hotărîtor spre progres a fost făcut în momentul în care la examenele medicale au început să participe şi unii profesori de educaţie fizică sau antrenori, dar mai ales atunci cînd medicii au început să fie prezenţi la lecţiile de educaţie fizică sau la antrenamentele şi competiţiile sportive.

Noi am apreciat ca foarte fericită ideea pedagogilor de a cere concursul medicilor cînd este vorba de orientarea tineretului spre un anumit sport sau de a hotărî în ce sens şi în ce măsură se poate face specializarea timpurie. S-a căzut de acord că pentru aceasta trebuie să ţinem seama nu numai de valoarea fizică actuală a copilului, ci şi de capacitatea lui fiziologică şi psihică, de perspectivele lui de dezvoltare şi chiar de preferinţele individuale. Avem aceeaşi părere despre contribuţia medicilor la selecţia sportivilor în vederea pregătirii lor pentru marile performanţe, alegerea acestora urmînd să se facă nu numai după rezultatele anterioare la probele fizice, ci şi pe baza rezervelor lor potenţiale, a posibilităţilor lor de evoluţie ulterioară.

Activitatea medico-pedagogică nu trebuie însă să se limiteze la vechile obiective de orientare şi selecţie, supraveghere şi îndrumare, control şi asistenţă medicală, care sînt activităţi de multă vreme intrate în uz şi considerate de la sine înţelese. Este necesar să se lărgească din ce în ce mai mult această activitate pentru a cuprinde şi alte aspecte ale muncii medicului şi pedagogului.

Ce atribuţii noi îi vor reveni medicului şi care va fi în viitor contribuţia profesorilor de educaţie fizică sau a antrenorilor la această nouă şi comună activitate medico-pedagogică ?

Noile concepţii de organizare a acestei activităţi impun o mai strînsă colaborare între medic şi pedagog, factori hotărîtori în pregătirea fizică a elevilor şi a sportivilor. Ei trebuie să ajungă la acţiuni unitare şi la hotărîri solidare în soluţionarea tuturor problemelor cu caracter medico-pedagogic.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10/1969, pag. 4

Dacă este întotdeauna necesar ca profesorii de educaţie fizică şi antrenorii să ţină seama de indicaţiile medicilor, nu este mai puţin adevărat că medicul trebuie să cunoască dorinţele şi nevoile pedagogilor şi să asculte părerile şi sugestiile foarte înţelepte ale celor cu mai multă experienţă practică decît ei.

În principiu, în educaţia fizică şi în sport, activitatea medico-pedagogică se poate desfăşura în baza unui fond comun de scopuri şi metode. În practică însă, va trebui să se ţină seama nu numai de asemănările, ci şi de deosebirile ce există între aceste două sectoare ale culturii fizice, precum şi între atribuţiile specifice ale medicului şi ale pedagogilor.

Scopul comun al educaţiei fizice şi sportului este păstrarea şi îmbunătăţirea sănătăţii, creşterea capacităţii funcţionale şi sporirea valorii biologice şi sociale a tuturor celor care practică metodic exerciţii fizice.

Educaţia fizică trebuie socotită o fază preliminară a activităţii sportive, o etapă indispensabilă care asigură tinerelor generaţii o creştere normală, o dezvoltare armonioasă şi o pregătire multilaterală.

Activitatea sportivă trebuie să constituie o continuare firească a educaţiei fizice, o încununare a eforturilor pregătitoare şi o împlinire a scopurilor finale. Uneori este necesar să asociem cele două activităţi într-o îmbinare raţională, cu scopul de a îmbunătăţi şi mai mult aptitudinile şi calităţile fizice şi psihice, pentru a realiza în cele din urmă o dezvoltare perfectă a organismului şi o personalitate puternică a elevului şi sportivului.

Activitatea medico-pedagogică, specifică educaţiei-fizice, se desfăşoară în instituţiile şcolare, universitare şi de pregătire profesională ; cea specifică activităţilor sportive se desfăşoară în cluburi şi asociaţii sportive, în loturi şi tabere speciale de pregătire pentru sportivi.

Medicul rămîne „consilierul" permanent al pedagogilor în oricare dintre aceste situaţii şi participă la toate acţiunile lor, asigurînd o continuitate între cele două etape ale activităţii medico-pedagogice. Atît în prima, cît şi în a doua etapă, această activitate are un caracter complex, urmăreşte obiective variate şi se desfăşoară pe mai multe planuri.

Obiectivele principale ale activităţii medico-pedagogice pot fi sistematizate şi grupate, provizoriu, în ordinea următoare :

1. Examenul medical iniţial ; diagnosticarea stării de sănătate ; aprecierea valorii fizice individuale pe baza aspectelor morfologice şi funcţionale ; orientarea şi selecţia sportivă

Orice activitate practică din domeniul educaţiei fizice şi sportului trebuie să înceapă după un examen amănunţit, executat de către medic sau după o cercetare atentă a caracterelor morfologice şi funcţionale, efectuată de către pedagogi, prin care se constată starea de sănătate şi valoarea fizică a elevilor sau a sportivilor cu care vor lucra.

Pe profesorii de educaţie fizică îi interesează îndeosebi creşterea şi dezvoltarea corpului, atitudinea şi comportarea motrică, existenţa la elevii lor a unor deficienţe fizice, organice sau psihice. Deficienţii depistaţi vor fi împărţiţi în grupe şi supuşi unor metode diferenţiate de corectare sau de tratament funcţional.

Pe antrenori îi preocupă aptitudinile fizice native ale sportivilor, gradul lor de pregătire anterioară, condiţia fizică sau starea de antrenament, pe baza cărora vor putea face, împreună cu medicul, orientarea sau selecţia sportivă. Este bine ca orice examen medical iniţial să se facă de către un medic specializat, în prezenţa pedagogului. Datele examenului vor fi trecute în fişa individuală sau colectivă, spre a constitui elemente obiective de comparaţie, pentru cazul cînd elevii sau sportivii vor fi din nou examinaţi.

2. Depistarea deficienţelor fizice organice şi psihice ; clasificarea şi trierea lor în vederea tratamentului corectiv ; soluţionarea problemei scutirii de efort fizic pe baza contraindicaţiilor

Din cauza lipsei de colaborare dintre medici şi pedagogi se produc o serie de neînţelegeri în ceea ce priveşte contraindicaţia efortului fizic, atît în educaţia fizică din şcoli, cît şi în activităţile sportive din cluburile şi asociaţiile sportive.

Profesorii de educație fizică și antrenorii se plîng, pe drept cuvînt, că medicii acordă cu prea multă ușurință scutiri de efort fizic, chiar și unor elevi sau sportivi care au mai multă nevoie de mișcare decît cei sănătoși. La rîndul lor, medicii se tem de excese și incompatibilități între posibilitățile și necesitățile celor examinați de ei și solicitările pedagogilor. Problema este destul de serioasă și necesită o soluționare justă, cu contribuția tuturor factorilor de răspundere: medici, educatori și, eventual, a celor în cauză. Scutirile vor fi, după caz — totale sau parțial, definitive sau temporare — și se vor acorda în funcție de nevoile reale ale celor ce le solicită. În cazul cînd solicitanții ar putea beneficia de efectele profilactice sau corective, terapeutice sau recuperatoare ale exercițiilor fizice, medicii vor cere pedagogilor să instituie pentru aceștia un regim de mișcare diferențiat, în raport cu deficiențele pe care ei le prezintă. Medicii și pedagogii trebuie să ajungă la un acord perfect în ceea ce privește educația fizică și pregătirea sportivă a fetelor și femeilor tinere.

3. Pregătirea teoretică a sportivilor prin forme și metode noi de instruire și informare

Educația fizică și sportul sînt, prin definiție, activități practice, așa încît pregătirea teoretică a elevilor și sportivilor nu este destul de bine înțeleasă și nici nu se face totdeauna cu destulă pricepere și convingere. Pedagogii știu însă că deprinderile și calitățile motrice se însușesc și se perfecționează mai ușor și mai repede dacă sînt analizate, explicate și înțelese mai întîi teoretic. În gimnastică, jocuri și sporturi se descriu amănunțit procedeele tehnice și tactice cele mai noi și mai eficace, mai rare și mai puțin cunoscute. Prin analiza atentă a unor acțiuni complexe sau a unor experiențe anterioare se îmbogățește gîndirea metodică și se însușesc soluțiile unor probleme „cheie", pentru a fi utilizate cu folos.

În anumite sporturi este nevoie să se expună începătorilor principalele date cu privire la istoria și evoluția disciplinei respective, să se explice principiile de bază, regulile tehnico-metodice și chiar prevederile regulamentare. Elevii și sportivii sînt doritori să cunoască noțiunile cele mai importante privitoare la influențele exercițiilor fizice asupra organismului, mecanismele lor de acțiune și condițiile în care trebuie să se execute pentru a fi realizate.

Pregătirea teoretică se face prin lecții speciale, planificate sau ocazionale, prin rapoarte și comunicări, analize și discuții, în care se elucidează cele mai grele chestiuni. Pentru a fi mai bine înțelese, expunerile vor fi însoțite de demonstrații pe cazuri concrete, de prezentări de filme, fotografii, kinograme, scheme și alte materiale intuitive. Auditorii trebuie să fie făcuți să înțeleagă cauzalitatea și logica acțiunilor, tematica problemelor și necesitatea soluțiilor.

Informarea obiectivă a sportivilor și prezentarea critică a nouătilor nu mai poate lipsi din instrucția lor. Sportivii de performanță vor fi ținuți la curent cu cele mai noi rezultate de la marile competiții, cu realizatorii celor mai importante recorduri, cu împrejurările și condițiile în care acestea s-au putut obține.

Pentru studiul individual se va recomanda bibliografia cea mai accesibilă, cu precizarea capitolelor și chiar a paginilor în care se tratează problemele puse în discuție.

4. Supravegherea, îndrumarea și controlul pregătirii fizice de bază, precum și a pregătirii sportive; alegerea și folosirea corectă a exercițiilor fizice; dozarea și gradarea efortului în raport cu particularitățile și necesitățile individuale; examenul medical periodic și ocazional; evidența continuă a indicilor de sănătate și bilanțul real al rezultatelor obținute

Medicii și pedagogii vor colabora în viitor mai strîns, mai ales atunci cînd va fi vorba de organizarea și planificarea rațională a activității de educație fizică și sport sau de supravegherea, îndrumarea și controlul acestor activități. Planurile și programele de lucru vor fi alcătuite în comun după cele mai exigente principii medico-pedagogice. Va fi coordonată atît pregătirea fizică de bază, prin care se urmărește creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului, adaptarea organismului la efort, cît și pregătirea specială pentru perfecționarea stilului și realizarea performanțelor.

Antrenamentul și competițiile se vor desfășura sub controlul riguros al medicilor și al celorlalți pedagogi prezenți.

Exercițiile vor fi alese și grupate cu grijă ; efortul va fi dozat și gradat progresiv, după legile fiziologice și pedagogice cele mai juste. Medicii vor colabora cu pedagogii pentru a îmbunătăți dotarea sălilor, a terenurilor, a bazinelor de înot, pentru perfecționarea aparatelor și adaptarea echipamentului sportiv.

Examenele medicale periodice și ocazionale constituie ocazii de verificare a stării de sănătate și a rezultatelor obținute. Medicul poate constata cele mai fine semne de oboseală patologică și poate lua măsuri de reducere a efortului, de îmbunătățire ori schimbare a metodelor sau a condițiilor de lucru.

Recomandăm insistent medicilor să iasă din cabinete și să meargă în sălile de gimnastică sau pe terenurile de joc și sport, pentru a constata personal modul cum se desfășoară activitatea și pentru a interveni la nevoie în scopul îmbunătățirii muncii.

Recomandăm la fel de insistent profesorilor de educație fizică și antrenorilor să fie prezenți la examenele medicale periodice și ocazionale, spre a ajuta pe medici prin amănuntele prețioase pe care le pot împărtăși, pentru a obține personal confirmarea rezultatelor obținute și să primească direct indicații noi cu privire la munca viitoare.

5. Munca educativă ; educația fizică și educația sportivă ; educația estetică și educația morală ; pregătirea psihologică a sportivilor

Munca educativă cu elevii și sportivii este o sarcină obligatorie ce nu poate fi despărțită niciodată de activitatea practică. Din contopirea sarcinilor educative cu cele tehnico-metodice s-au creat noțiunile largi de educație fizică și educație sportivă.

Educația fizică și educația sportivă sînt strîns legate de pregătirea intelectuală și fizică și includ variate aspecte sociale, etice și estetice. Această activitate multilaterală se poate începe simplu, prin cultivarea atitudinii corecte a corpului și a unei comportări psihomotrice disciplinate, iar la nevoie prin corectarea relelor deprinderi.

Medicii și pedagogii vor stimula interesul și inițiativele bune, vor contribui la formarea convingerilor și a bunelor maniere, vor dezvolta spiritul de ordine și măsură, vor clarifica noțiunile de muncă și de răspundere, vor cultiva tendințele spre perfecționare și dorința de întrecere, vor tempera ambițiile și exaltarea, vor exclude excesele și abuzurile, vor corecta erorile și abaterile de la normal. Printr-un antrenament susținut și printr-o educație îngrijită se ajunge la rezultate optime, la măiestrie și la performanță.

Un scop deosebit de important al muncii educative este controlul și stăpînirea emoțiilor, dezvoltarea voinței și perseverenței, fără de care nu este posibilă o pregătire continuă, în ritm susținut și în sens mereu ascendent.

Voința se exprimă prin promptitudinea deciziei și a reacțiilor, prin stăpînirea de sine, stăruință și prevedere.

Educația morală constă în cultivarea gîndirii logice, a sentimentelor sociale și a voinței dîrze, a raporturilor corecte și de cooperare echitabilă între membrii colectivelor școlare și sportive.

În ultimul timp se vorbește foarte mult despre pregătirea psihologică a sportivilor, înțelegînd prin aceasta mai mult mobilizarea psihică dinaintea marilor întreceri și prevenirea stărilor de nevroză precompetițională, cunoscute pînă acum sub numele de criză de start.

Medicul și antrenorul trebuie să cunoască toate condițiile în care se va desfășura competiția, să descopere și să înlăture din timp cauzele care provoacă aceste crize și care duc la scăderea randamentului. Prin metode complexe de liniștire și relaxare pot fi prevenite și diminuate încordarea și stările de neliniște, agitația și stressul emoțional, precum și stările de apatie, inerție și demobilizare.

6. Munca igienico-sanitară ; instruirea profilactică și formarea deprinderilor igienice ; organizarea rațională a timpului liber ; controlul tehnic și igienic al bazelor și materialelor sportive

Medicului îi revine drept sarcină să se îngrijească de îndeplinirea condițiilor de igienă a indivizilor și a colectivelor, de alternarea judicioasă a muncii și repausului, de organizarea rațională a timpului liber, de o alimentație corespunzătoare cu necesitățile, de controlul sanitar al bazelor sportive și de soluționarea tuturor problemelor igienico-sanitare ale educației fizice și ale sportului.

Medicii și pedagogii vor fi intransigenți în lupta împotriva folosirii dopingului în sport și împotriva tuturor procedeelor artificiale de stimulare sau de relaxare a sportivilor. Pedagogii îi pot ajuta pe medici în această muncă, semnalîndu-le toate abaterile de la principiile de igienă și contribuind nemijlocit la educația igienico-sanitară a elevilor și sportivilor.

7. Prevenirea oboselii patologice, a accidentelor și îmbolnăvirilor, asigurarea și auto-asigurarea în practica exercițiilor fizice

Studiind cauzele și mecanismele de producere a formelor patologice de oboseală, a accidentelor și îmbolnăvirilor se ajunge la găsirea și aplicarea cu eficacitate a mijloacelor și metodelor de prevenire și înlăturare radicală a lor.

Influențele nefavorabile ale factorilor climatici vor fi evitate atunci cînd aceștia acționează în mod excesiv, efectele lor nocive vor fi evitate prin călirea metodică a corpului.

Prin instruirea elevilor și a sportivilor, prin măsuri de prevedere și securitate luate cu grijă și din vreme, precum și prin aplicarea procedeelor de asigurare și auto-asigurare în timpul practicării exercițiilor fizice va scădea numărul accidentelor și gravitatea lor.

8. Primul ajutor și asistența medicală de urgență ; tratamentul funcțional al accidentelor și îmbolnăvirilor produse în timpul și din cauza efortului fizic

Atît pedagogii, cît și elevii sau sportivii trebuie să cunoască și să aplice la nevoie măsurile cele mai simple, mai accesibile și mai eficiente de prim-ajutor în cazurile de leziune și tulburare accidentală a organismului.

Medicii delegați la marile competiții sau la manifestările sportive de masă dispun astăzi de mijloace moderne pentru asigurarea unei adevărate asistențe de urgență. În cazul cînd tratamentul de urgență nu se poate aplica pe loc, accidentatul va fi transportat în mare grabă și în condiții corespunzătoare la cel mai apropiat spital sau centru de urgențe medico-chirurgicale.

În cadrul tratamentului complex ce se instituie în continuare, vor fi introduse și mijloacele tratamentului funcțional, menite să asigure accidentatului sau bolnavului o revenire la normal cît mai rapidă și mai desăvîrșită.

9. Refacerea energiei și a capacității de efort în caz de oboseală ; reeducarea și recuperarea funcțională a convalescenților și deficiențelor ; readaptarea și reîncadrarea lor în activitate

Pentru refacerea organismului după oboseala patologică sau pentru reeducarea și recuperarea lui funcțională după accidente și îmbolnăviri, vor fi folosite toate mijloacele și metodele pe care medicina modernă ni le pune la dispoziție : de la medicamentele tonifiante și stimulatoare, la cele tranchilizante și relaxatoare, de la agenții fizici naturali și artificiali, la gimnastica medicală și masaj.

Restabilirea, readaptarea la efort și reîncadrarea convalescenților și deficienților în activitatea sportivă se va face la timp, treptat și metodic, cu sprijinul specialiștilor în gimnastica medicală și al antrenorilor avizați.

10. Dirijarea și controlul activității de autoobservare ; îndrumarea activității de colaborare a elevilor și sportivilor între ei ; colaborarea acestora cu medicii și pedagogii

Sportivii și elevii mai mari pot deveni colaboratorii prețioși ai medicului și antrenorilor, dacă sînt învățați cum să se observe singuri și cum să folosească unele procedee simple de cercetare a funcțiunilor lor organice, atît în repaus, cît și după efort. Ei se vor obișnui să-și noteze cu sinceritate și regularitate într-un jurnal personal de autocontrol un număr de date sau indici, obiectivi și subiectivi, ai stării de sănătate, ai dezvoltării fizice, ai dispoziției psihice, ai activității depuse și rezultatele obținute. Unele date se înscriu zilnic, altele săptămînal sau lunar. Aceste date de autocontrol vor fi cercetate de către medic cu ocazia examenelor medicale periodice sau ocazionale sau de către pedagogi, ori de cîte ori va fi necesar.

Bine instruiți, elevii și sportivii vor putea să-și dozeze singuri eforturile fizice și să se refacă după oboseală, vor reuși să cunoască ce este odihna activă, să știe cum se previn accidentele prin asigurare și autoasigurare, să folosească la timp masajul și automasajul.

Angajați cu convingere în lecții, antrenamente și competiții cu caracter experimental, elevii și sportivii vor contribui prin efortul lor disciplinat la buna desfășurare a cercetărilor tehnico-metodice și științifice. În colectivele de elevi și sportivi trebuie să se cultive dorința de colaborare și coeducație, să se dezvolte spiritul de echipă sau de colectiv, solidaritatea și ajutorul reciproc.

11. Activitatea de cercetare științifică și metodică ; observația medico-pedagogică și experimentul ; utilizarea în educația fizică și în activitățile sportive a celor mai noi descoperiri tehnice și științifice

În zilele noastre, progresele pe care le înregistrează toate științele se resfrîng și asupra educației fizice și a activităților sportive ce sînt pe cale de a se debarasa de o parte din metodele tradiționale, învechite și încărcate de empirism, rutină și improvizații.

Observațiile metodice și cercetările efectuate sistematic, cu mijloace de investigație din ce în ce mai perfecte au îmbogățit sectoare întregi ale fiziologiei efortului fizic, ale biomecanicii, biochimiei, fiziopatologiei, psihologiei și altor științe medicale și pedagogice. Au fost puse în evidență modificările structurale și reacțiile fiziologice ce se produc în organism sub acțiunea diferitelor forme de efort fizic, capacitatea de adaptare, rezervele biologice individuale, precum și semnele de suprasolicitare, supraîncordare sau supraantrenament.

Observațiile și cercetările s-au extins la întregul complex de factori interni și externi, biologici și sociali, care condiționează rezultatele educației fizice și sportului. La activitatea științifică participă medici, pedagogi și alți specialiști din disciplinele înrudite, care contribuie prin pregătirea lor la lărgirea domeniului de cercetare și la cuprinderea unor aspecte multiple ale muncii cu elevii și sportivii.

12. Noi obiective în educația fizică și în sport ; soluționarea unor noi probleme ; prevederea unor noi situații

Care vor fi în viitor scopurile și sarcinile educației fizice și sportului ? Care vor fi noile obiective ale activității medico-pedagogice ? Ce situații noi vor apare și ce probleme noi se vor pune ? Răspunsul este destul de greu de imaginat și aproape imposibil de prevăzut de pe acum. Unele indicații și sugestii ne vin din activitatea complexă, nouă și plină de răspundere a numeroșilor specialiști care conduc antrenamentul cosmonauților, al scafandrilor la mari adîncimi și al altor oameni care se pregătesc să trăiască și să lucreze în condiții cu totul neobișnuite și pline de riscuri.

Pentru adaptarea omului la condițiile schimbate ale mediului, dar și pentru păstrarea și îmbunătățirea caracterelor biologice și psihice care l-au ajutat pînă acum să devină „homo sapiens" și să cucerească forțele naturii, vor fi desigur necesare mijloace și metode noi, care să stimuleze și să îmbunătățească continuu activitatea medico-pedagogică ce se va desfășura în domeniul educației fizice și sportului.

teorie
studii
cercetări

Conf. dr. MIHAI EPURAN

Prorector al I. E. F. S.

ACTIVITĂŢILE CORPORALE ÎN LUMINA ŞTIINŢEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

1. Educaţia permanentă — problemă actuală de cea mai mare însemnătate

Epoca actuală, caracterizată printr-o impresionantă revoluţie tehnico-ştiinţifică, îi impune omului modern probleme pe care generaţiile trecute nu le bănuiau. În condiţiile mutaţiei umane produsă de „îmbinarea explozivă a mai multor factori: expansiunea demografică, uzura accelerată a cunoştinţelor şi a progreselor tehnice, eliberarea politică" (R. Maheu), educaţia — cu funcţiile ei formative şi informative — capătă o însemnătate majoră. Organizaţiile profesionale, ministerele şi guvernele, ca şi organizaţiile

Educaţie fizică şi sport, nr. 10/1969, pag. 10

internaționale sau interguvernamentale, acordă procesului educativ o importanță justificată prin efectele acesteia asupra omului și beneficiile social-culturale care se realizează în urma creșterii nivelului de instruire și formare a membrilor societății.

Asistăm în epoca noastră la fenomene sociale contradictorii, a căror acordare și echilibrare preocupă în gradul cel mai înalt. Revoluția tehnico-științifică are ca urmare creșterea nivelului de trai și, în același timp, o solicitare profesională mult mai intensă a oamenilor. Nu peste tot educația (uneori numai învățămîntul — ca o parte a acesteia) reușește să țină pasul cu cerințele dezvoltării producției. Dacă ne referim la nivelul educării fizice *a oamenilor, în condițiile urbanizării, transporturilor moderne, mecanizării și automatizării producției, putem afirma că există o adevărată* subeducare, *ale cărei rădăcini și remedii trebuie să le dezvăluie specialiștii domeniului educației fizice și sportului.*

Pe de altă parte, auxologia subliniază accelerarea dezvoltării somatice și sexuale a tinerilor în societățile cu civilizație tehnică, accelerare determinată de creșterea nivelului de viață, *care asigură și condiții mai bune de alimentare, locuință, de fenomenul de* amestec al populației *care se produce în procesul de industrializare și concentrare urbană, fenomen în care hibrizii rezultați din fonduri genetice depărtate prezintă caractere noi (heterozis) și* urbanizarea, *care include numeroși factori stimulenți neuropsihici — flux puternic de informații și excitanți psihici și sexuali, activitatea în grupuri sociale, cinematograful, lecturile, lumina prelungită și intensă etc. (Ștefan Milcu). Accelerarea dezvoltării somatice nu este însoțită întotdeauna și de o dezvoltare corespunzătoare motrică. În condițiile actualelor societăți industrializate apare fenomenul de* hipokinezie *(Missiuro). Cercetările efectuate asupra potențialului motric a două serii de tineri, în anii 1937 și 1964, au arătat că deși performanțele, în valoare absolută, sînt mai bune la generația actuală, ritmul creșterii lor nu este în raport cu dezvoltarea somatică înregistrată (A. Ionescu și colab.).*

În aceste condiții fenomenului educativ îi revin sarcini importante și în același timp dificile, căci el trebuie să asigure tuturor membrilor societății *condiții umane de* integrare social-culturală. *Educația în societatea modernă devine un* fenomen permanent, *condiționat de mediul social, de solicitările politice, sociale, economice ale unei anumite organizări sociale.*

Educația permanentă presupune influență formativă și integrativă pentru individul privit în evoluție cronologică — în mod egal pentru vîrsta copilăriei și tinereții ca și pentru etapa adultă. Pregătirii de bază a tineretului în scopul integrării social-profesionale i se adaugă, în conceptul educației permanente, pregătirea specifică integrării social-culturale. Cea de a doua se bazează pe prima, dar funcția, conținutul și formele de realizare sînt deosebite.

Nediferențierea deosebirilor dintre „educația tineretului" *și* „educația adulților", *ca și confundarea „educației adulților" cu „socializarea", „culturalizarea", „îndoctrinarea", „recalificarea" profesională, produce dificultăți în teoria și practica fenomenului educativ. În această ordine de idei este interesant de pus în evidență deosebirile celor două specii de activități :*

— Educarea tinerei generații *urmărește formarea personalității în vederea unei activități sociale utile și relativ autonomă, asigurînd astfel continuarea activității sociale. Ea se realizează prin asigurarea acelor cunoștințe, deprinderi, capacități, modele comportamentale, motivații etc., solicitate de integrarea activă socială, accentul fiind pus pe latura formativă. Ea se desfășoară într-o perioadă în care pregătirea individului este activitatea principală, obligatorie și în sisteme și comunități educative instituționalizate.*

— Educația adulților *vizează influențarea personalității deja formată, pentru a-i optimiza activitatea socială sau a o readapta, asigurînd individului o mai bună integrare socială. Ea constă din îmbunătățirea achizițiilor anterioare în vederea readaptării la schimbările intervenite în societate și mai ales în profesiune, cu accent pe latura informativă. Ea se realizează în afara timpului de îndeplinire a obligațiilor profesionale, în timpul liber al individului, fiind benevolă, în comunități de tipul asociației voluntare și fără constrîngeri și sancțiuni pedagogice (P. Apostol).*

În acest cadru trebuie plasate și activitățile corporale ale tineretului sau adulților. *Deși literatura pedagogică este săracă în referiri asupra modului cum ar trebui realizată educația fizică a adulților în contextul celorlalte laturi ale edu-*

cației permanente, literatura de specialitate cuprinde unele indicații principiale sau metodologice importante.

2. Educația fizică, latură esențială a educației integrale și permanente

Problemele educației fizice a generației în creștere sînt soluționate astăzi de pe poziții tradiționale sau moderne. *După părerea noastră, cu toată diversitatea orientărilor și metodelor, principalele sarcini ale educației fizice a tineretului sînt rezolvate în marea majoritate a țărilor dezvoltate, rolul principal revenind instituțiilor școlare (prin planul și programa de învățămînt), la care se adaugă influența activității sportive extrașcolare.*

Teoria educației fizice, ca latură dinamică a științei educației fizice, consemnează în ultimul deceniu efortul specialiștilor de a adapta conținutul și metodele activităților corporale la specificul prezent și viitor *al vieții și profesiunii tineretului. Se are în vedere simultan atît ceea ce este specific* uman *în dezvoltarea individului, pe baza conceptului de educație integrală, multilaterală, cît și ceea ce este caracteristic epocii moderne,* forma preponderent sportivă *a diferitelor activități corporale.*

Auxologia plasează exercițiile corporale printre principalii factori ai creșterii și dezvoltării omului. Fondul ereditar, nervos și endocrin al individului se structurează în direcția socializării și umanizării sub influența unor factori din cei mai diverși: mediul material (geografie, climă), alimentația, nivelul de trai, nivelul cultural, educația și exercițiile fizice. Personalitatea omului apare astfel într-o determinare multifactorială.

Ca urmare a modificărilor condițiilor de trai și a altor influențe, ultimele decenii înregistrează o accelerare a creșterii generațiilor actuale (cu cca 5 cm în înălțime) față de generația de acum 50 de ani. Această accelerare se înregistrează și în apariția pubertății (1—1½ ani) și — consecutiv — în dezvoltarea psihică (în deosebi în sfera intelectuală).

Faptul că tineretul trăiește în condițiile concrete ale vieții moderne, *că este „victimă privilegiată a progresului tehnic" (Wasterlain), ne obligă la o restructurare a înțelesului tradițional al educației fizice ca latură a unei educații care se vrea integrală, spre un înțeles mai larg al ei, ca o componentă indispensabilă a formării personalității capabilă de* deplină integrare socială *în condițiile agresiunii unor factori generați în mod firesc de societatea actuală. Educația fizică, folosind în principal drept mijloc exercițiile fizice, urmărește, pe lîngă dezvoltarea sănătății și capacității motrice, modelarea unor forme de comportament supus voinței individului și care* compensează și corectează *efectele negative ale lipsei de mișcare (învățămîntul durează din ce în ce mai mult — 10 — 12 ani și chiar 18 ani) și factorilor agresivi generați de viața modernă (aerul poluat, zgomotele, vibrațiile, încordările emoționale ș.a.). În același timp ea ține seama de* schimbările intervenite în mentalitatea tineretului, *de factorul motivațional și competițional al activităților fizice, educația fizică este obligată să primească forme și conținut sportiv, sub denumirea de* educație sportivă, *fiind tot mai mult prezentă în diferite concepții privind pregătirea tinerei generații.*

Știința educației fizice s-a îndreptat în mod deosebit — prin studiile multidisciplinare — spre investigarea resurselor încă neexplorate ale creșterii și valorificării potențialului uman. *Activitatea sportivă a devenit obiect de cercetare experimentală pentru* maximalizarea *și* optimizarea posibilităților *fizice și psihice ale individului.*

În momentul de față se simte nevoia unei valorificări mai adecvate a principalelor rezultate ale cercetării educației fizice și sportului în direcția pregătirii tinerei generații pentru activitatea socială-profesională pentru care se formează. *Considerăm că eforturile trebuie îndreptate în primul rînd spre formarea și educarea la tineret a* gustului pentru mișcare *și efort, a* obișnuințelor de practicare *sistematică a exercițiilor fizice, a* deprinderilor de folosire a mijloacelor *de petrecere a timpului liber, ca și a ușurinței de* adaptare a deprinderilor și aptitudinilor fizice la cerințele profesiunii. *Educația fizică și sportivă trebuie să îndeplinească, simultan, rolul stimulator al creșterii și dezvoltării unui organism sănătos, ca și*

rolul facilitator al integrării social-profesionale a ființei psiho-fizice a individului. Trecerea tînărului în rîndul diferiților profesioniști, atrage — pe lîngă schimbarea poziției sale sociale — modificări în viața personală și în mentalitate.

Acaparat de obligațiile profesionale, familiale și sociale care s-au ivit acum, tînărul este pus în situația să nu mai poată practica exercițiile fizice în acele forme comode de organizare oferite de instituția școlară sau universitară. Îi rămîne timpul liber, *mult prea limitat pentru mulțimea și diversitatea aspirațiilor de întregire culturală.*

Destinderea, divertismentul și dezvoltarea (Dumazedier) sînt funcțiunile timpului liber în care un loc oarecare este rezervat și exercițiilor fizice. Educația fizică a adulților apare ca o prelungire a celeia a tinerilor, însă cu scop, conținut și forme diferite, care au putut fi deduse din paralela prezentată mai înainte.

Ceea ce trebuie să constituie contribuția diferiților specialiști care cercetează educația fizică și sportul (sociologi, psihologi, fiziologi ș.a.), pare să fie stabilirea unei concepții *cu privire la activitățile corporale ale adulților. După părerea noastră* caracterul igienic, *de întărire a sănătății, pe care îl au sau trebuie să-l aibă acestea nu este suficient. Lui trebuie în mod necesar să i se adauge* caracterul ludic și agonistic, *atractivitatea pe care o oferă mai ales formele moderne, sportive de practicare a exercițiilor fizice.*

Desigur, concepția este dublată, în vederea transpunerii în viață, de metode *și* mijloace. *În primul rînd credem că metodele trebuie să vizeze* restructurarea atitudinii *individului față de exercițiile fizice, ca urmare a noii poziții sociale pe care a dobîndit-o. Propaganda în favoarea exercițiilor corporale trebuie să aibă în vedere resorturi motivaționale specifice, mai ales în acele comunități unde nu s-au format tradiții solide și nu sînt nici condiții materiale suficiente. Caracterul benevol, voluntar al activităților corporale poate fi susținut și întărit de existența unor asociații cu caracter cultural-sportiv bine organizate și inteligent conduse. Adultul suferă un anumit* handicap față de tînăr. *Cu atît mai mult acest fenomen se prezintă la femei. Lipsa formelor de activitate organizată, lipsa timpului, distanțele pînă la terenuri sau săli, lipsa unei îndrumări adecvate determină* reținere *și* inactivitate, *în cel mai bun caz* discontinuitate.

Activitățile corporale ale adulților ar trebui să fie pentru aceștia ceea ce erau în timpul școlarității, ceva organic integrat în viața lor, o obișnuință de viață, un mod firesc de a se manifesta.

Întrucît vîrstele nu sînt despărțite printr-un zid, metodica educației fizice trebuie să facă eforturi pentru asigurarea premizelor unei educații fizice raționale și eficiente a adulților încă din epoca tinereții. Să nu uităm că de multe ori copiii și tinerii petrec timpul liber împreună cu adulții, că pot să-i influențeze pe aceștia tot așa cum sînt ei modelați de către adulți.

În ceea ce privește mijloacele, atenția susținută acordată în ultimile decenii sportului de performanță și mai ales de mare performanță, a făcut ca organizarea materială a activităților corporale din timpul liber să fie neglijată, uitîndu-se faptul că investițiile în educație *și* implicit în educație fizică *sînt dintre cele mai profitabile pentru societate, că măsurile pentru „protecția" și stimularea sănătății, pentru creșterea potențialului de muncă, pentru refacerea mai rapidă și deplină a energiei muncitorilor și funcționarilor se resfrîng pozitiv, atît asupra producției (randamentului) sociale, cît și asupra sferei psihice, subiective, a individului.*

Individul uman, ca ființă psiho-fizică este determinat de o mulțime de factori. Între ei, educația fizică, activitățile corporale, integrate în conceptul educației permanente, dețin însemnata funcție de dezvoltare și perfecționare a unor aptitudini care condiționează deplina echilibrare a omului cu colectivitatea în care trăiește și muncește.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P.: Termenul de „educație a adulților" și unele propuneri în vederea diminuării caracterului ambiguu și vag al semnificațiilor sale. Educația adulților, București, 1968.

2. IONESCU N. A.; NICU A.; MAZILU V.; Creșterea somato-funcțională a tinerilor generații corelată cu dezvoltarea calităților fizice, în sănătatea, creș-

terea și dezvoltarea somato-funcțională și psihică a adolescenților și tinerilor, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969.

3. MAHEU R.: La civilisation de l'universel, Ed. Științifică, București, 1968.

4. TEODORESCU L.; EPURAN M.: Contributions concernant la legitimité de la science de l'education physique et du sport, Colloque internationel F.S.G.T., Paris, 1968.

5. WASTERLAIN M.: L'education physique, discipline globale, Revue de l'education physique (Belgique), VIII, Nr. 1/1968.03.

Asist. VIOREL CÎRLIGELU
Institutul Politehnic—Cluj

MOLUL ŞI NOUA ORIENTARE A ACŢIUNILOR TACTICE ÎN JOCUL DE RUGBI

La întîlnirea anuală din martie 1968, de la Edinburg, International Board şi Federaţia Internaţională de Rugbi Amator au decis unele modificări ale regulamentului în jocul de rugbi, care se aplică şi la noi în jocurile oficiale ale echipelor din campionatele republicane.

Schimbările regulamentare au menirea de a dinamiza şi mai mult acest joc bărbătesc prin micşorarea numărului de obstrucţii şi neregularităţi la „margine" şi prin interzicerea practicării antijocului în cîmpul tactic.

Una dintre principalele modificări regulamentare este *„molul"*. *Molul,* ca definiţie, *este o grămadă spontană cu balon purtat.* Această grămadă spontană se poate forma din unul sau mai mulţi jucători ai ambelor echipe, în picioare şi în contact unii cu ceilalţi, grupaţi în jurul balonului ce este purtat în mijlocul lor (sub rezerva regulii de ţinut), atît la momentul fix al jocului — „marginea", cît şi la jocul de mişcare în cîmpul tactic. Cînd are loc un „mol", orice jucător trebuie fie să se replieze imediat în spatele

acestuia, fie să participe la el în spatele balonului. Chiar jucătorul mijlocaș de grămadă nu poate urmări progresia balonului așa cum o face la grămezile ordonate, ci trebuie să stea la linia imaginară care trece prin extremitatea ultimelor picioare ce ies din grămada jucătorilor (figura nr. 1). Jucătorii nu au dreptul să intre în mol de partea adversarului, ei fiind considerați afară din joc și penalizați cu o lovitură de pedeapsă.

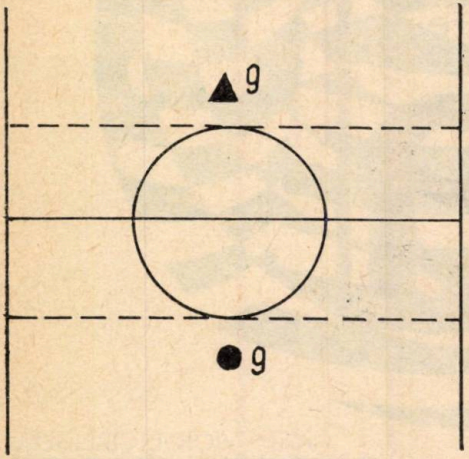


Fig. nr. 1:
Materializarea pe teren a „molului".

Jucătorul afară din joc, cu ocazia unui mol, va fi repus în joc după ce un adversar purtător al balonului parcurge 5 metri sau cînd balonul a fost lovit cu piciorul de un adversar, cu condiția ca jucătorul care a greșit să se retragă. O pasă nu-l repune pe acest jucător în joc.

A. „MARGINEA" ȘI „MOLUL"

După noua regulă australiană, cînd balonul este trimis în „margine", locul de repunere a lui se va dicta de către arbitru, după cum urmează :

— cînd balonul iese în „margine" din lovitură de pedeapsă sau dintr-o lovitură de picior executată dinapoia liniei de 22 de metri a propriului teren, repunerea lui în joc se va face din locul pe unde balonul a ieșit în „margine" ;

— cînd balonul iese direct în „margine" dintr-o lovitură de picior executată din cîmpul de joc (exceptînd propriul spațiu de 22 de metri), fără a atinge în prealabil solul, repunerea lui în joc se va face din dreptul locului de unde balonul a fost șutat ;

— cînd balonul șutat în „margine" printr-o lovitură de picior atinge în prealabil solul înainte de a depăși linia de margine, repunerea lui în joc se va face din locul de unde balonul a ieșit în „margine".

Este permis ca jucătorul care primește balonul în afara propriului teren de 22 de metri să se retragă înapoia acestei linii și de acolo să șuteze balonul cu piciorul direct în „margine". La acordarea unei lovituri libere (mark), locul de unde se șutează și nu semnul opririi din zbor este factorul determinant, balonul neputînd fi trimis direct în „margine" ; trebuie ca, înainte de a depăși linia de margine, balonul să atingă cîmpul de joc pentru a putea beneficia de terenul cîștigat.

Pentru toate situațiile enunțate, repunerea balonului în joc se va face printr-o aruncare de la margine. Jucătorii cu numerele de la 1 la 8 pentru fiecare echipă, indiferent de postul ocupat în cadrul compartimentului, se vor așeza în coloană cîte unul, cu fața către linia de margine respectivă. Între cele două coloane formate (proprie și adversă) se va lăsa un culoar pînă la 1 metru lățime. Balonul va fi repus în joc de un jucător al echipei care nu a greșit, fiind aruncat pe linia de repunere la minimum 5 metri pe linia de margine, astfel ca să atingă pămîntul sau un jucător, sau să fie prins de un jucător. Prinderea balonului se va efectua cu două mîini sau cu o singură mînă, prin voleibolare. Prin prinderea balonului în „margine" se vor putea iniția „moluri" repetate. „Molurile" nu pun capăt „marginei" numai atunci cînd tot pachetul de jucători se deplasează de la linia de repunere în joc. Pînă atunci se mențin regulile de „afară din joc", „în margine" (jucătorii liniilor dinapoi vor rămîne la 10 metri față de „margine").

Jucătorul care aruncă balonul și adversarul său imediat se pot așeza în poziție favorabilă pentru a primi balonul, pasat sau lovit în afara alinierii, dar numai cu condiția ca jucătorul care ocupa în mod normal această poziție (mijlocașul de grămadă) să se fi retras în prealabil la 10 metri de linia de repunere a balonului „în margine". După noua interpretare, aruncătorul balonului sau adversarul său imediat au următoarele posibilități :

— să rămînă în culoarul celor 5 metri ;

— să se deplaseze pentru a participa la „margine" după ce balonul a parcurs 5 metri ;

— să devină mijlocaş de grămadă, respectînd indicaţia menţionată ;
— să se retragă la 10 metri.

Jucătorul posesor al balonului în „margine" poate remite balonul altui jucător care este în contact fizic cu el, fără a-l propulsa sau arunca şi în acest caz nu se consideră pasă.

În general, „molul în margine" poate fi organizat pe zona din spatele, mijlocul sau faţa acesteia, în funcţie de scopul tactic de moment. Vom distinge astfel mai multe aspecte.

1. **Molul ofensiv** organizat pe zona din spatele „marginii", care oferă jucătorilor mult spaţiu de acţiune. El se organizează de jucătorii în contact, cu spatele la adversar şi se continuă de jucătorii în repliaj, prin :

— „percuţii" perpendiculare scurte, cu scopul blocării repliajului jucătorilor de grămadă adverşi către linia proprie de 3/4 ;

— pătrunderea perpendiculară în adîncimea dispozitivului advers, prin lovituri de picior „a urma" şi urmărirea acestora ;

— atac oblic pe partea liniei de 3/4 cu jucătorii de grămadă, organizarea unui „mol de cîmp", determinînd schimbarea atacului liniei de 3/4 pe partea opusă a terenului ;

— alternarea pătrunderii jucătorilor în terenul advers, cu „deschiderea" balonului pe linia de 3/4, după ce adversarul a fost fixat prin mol.

El se organizează de preferinţă la marginile din apropierea terenului de ţintă al adversarului.

2. **Molul de protecţie,** organizat pe zona din mijloc a „marginii", dă posibilitate jucătorilor să efectueze un „protej" echilibrat al prinzătorului de balon, pe ambele părţi. Protejul va fi organizat de preferinţă în formaţia „V", „deschizînd" balonul în condiţii bune mijlocaşului de grămadă pentru a fi jucat pe liniile dinapoi. „Molul" va alterna cu „deschiderile" directe pentru a surprinde adversarul mai puţin organizat în apărare. El se organizează de preferinţă la marginile de la nivelul mijlocului terenului de joc.

3. **Molul defensiv,** organizat pe zona din faţa marginii, se desfăşoară prin acţiuni către margine, prin spaţiul de 5 metri. El se organizează de jucătorii în contact, cu umărul şi spatele spre adversari şi se continuă de jucătorii în repliaj prin :

— „percuţii" oblice şi scurte către margine ;
— „şurub" către margine ;
— minge oferită sau pasată scurt coechipierului care o poate transmite mai departe, în propriul teren de 22 de metri, fundaşului pentru a o degaja cu piciorul cît mai departe în „margine" etc.

El se organizează de obicei în imediata apropiere sau în propriul teren de 22 de metri, oferind pe un spaţiu îngust o bună grupare a apărării.

Pentru greşelile săvîrşite la „mol în margine" se va acorda lovitură de pedeapsă de la 15 metri de linia de margine, pe linia de repunere a balonului în joc. Prin trăsăturile regulilor enunţate se restrînge posibilitatea cîştigării de teren prin şutarea exagerată a balonului în „margine", ceea ce va impulsiona jocul ofensiv, dinamic şi spectaculos. Să vedem şi cîteva aspecte ale orientării acţiunilor tactice, ca urmare a aplicării regulilor „molului".

Atac cu efectiv normal la repunerea balonului în „margine"

Toate mingile obţinute se vor utiliza în funcţie de reacţiile adversarului, prin atacuri cît mai aproape de perpendicular pe linia de ţintă adversă ;

— cu mîna : atac clasic, ranversare, redublare, pase încrucişate etc ;

— cu piciorul : lovitură de picior înaltă pentru mijlocaşul de deschidere, lovitură de picior razantă în spatele adversarilor pentru aripa de 3/4, lovitură de picior încrucişată pentru deplasarea jocului executată de centrul I etc. Iată cîteva exemple :

— minge prinsă de 6 (N.R. — este vorba de numărul jucătorului), ajutor 5 şi 7. Nr. 4 prinde mingea din alergare şi o transmite spre „închizător". Nr. 3 îl ajută în exterior şi 2 în interior. Dacă 4 este contrat, el execută jumătate de întoarcere contact şi înlănţuire printr-un mol, avînd posibilităţi de atac pe ambele părţi ale „molului" ;

— minge prinsă de 6, în cădere 5 ia balonul degajîndu-se din aliniere către centrul terenului, apoi în desfăşurare vin 4, 2, 1 şi operează în acelaşi fel pînă la centrul terenului unde se fixează un „mol", oferind astfel pentru liniile dinapoi două posibilităţi de atac ;

— minge prinsă de 6, ajutor 5 şi 7. Nr. 2 înaintează în aliniere, ia mingea urmat de 3 şi 4, înlănţuirea pe partea „închisă" a „marginii" ;

— minge prinsă de 4, ajutor 3 şi 5. Nr. 6 ia balonul şi pătrunde pe partea

„închisă", în „percutare", către aripa părții „închise", avînd grijă ca nr. 1 să fie retras la 10 metri de margine. Urmează 2 și 7 etc. și fixare printr-un „mol" ;

— mingea aruncată peste „închizător" pentru nr. 9, 7 sau 8, care sînt jucători „percutanți" și „mol" în cazul nereușitei de străpungere a apărării adverse ;

— minge aruncată la nr. 4 și 5, formarea „molului" și transmiterea ei la nr. 9, care are diferite posibilități să o joace. Nr. 1 și 2 vin în ajutor ofensiv ;

— minge aruncată la nr. 6 și pasată prin volé la nr. 9, care inițiază un „mol" ; replierea tuturor jucătorilor și atac pe una din părți.

Atac cu efectiv redus la repunerea balonului în „margine"

— Doi jucători în aliniere, de preferință cei mai înalți și mijlocașul de grămadă ; ceilalți jucători de grămadă vor fi retrași la 10 metri de margine, participînd în a doua grupare ofensivă : prinderea mingii de către unul dintre prinzători, pasă mijlocașului de grămadă și mai departe jucătorilor din linia de 3/4.

— cu 3 jucători în „margine" și mijlocașul de grămadă, restul jucătorilor la 10 metri, la nivelul mijlocașului de deschidere ; aruncarea balonului peste cei 3 jucători din margine, pentru mijlocașul de grămadă care-l „deschide" mai departe pe liniile dinapoi ;

— „marginea" mai poate fi jucată rapid de un singur jucător cînd adversarul este departe, cu condiția să recupereze singur balonul și să-l arunce drept în teren la 5 metri de linia de margine.

Apărare cu efectiv normal la repunerea balonului în „margine"

Cînd „marginea" este jucată de către adversari, se pot trece dinainte, la 10 metri de linia de repunere a balonului, unul sau mai mulți jucători, pentru a forma a doua perdea de apărare.

— Cînd mingea este primită de nr. 9 din atac, nr. 1 și 7 din apărare îl vor ataca pe acesta din ambele părți, iar nr. 8 îl va ataca pe nr. 10 advers încercînd să oprească atacul încă de la început. Nr. 5, 4 și 3 se vor retrage în a doua perdea de apărare.

— Trecerea unui jucător din „margine" pe postul de centru I al liniei de 3/4, dînd astfel posibilitate altui coechipier să „percuteze" adversarul, în inferioritate numerică și să obțină balonul pentru contraatac.

— Cînd adversarul formează un „mol de margine", încercarea de a-l trage pe purtătorul balonului în propriul teren pentru a-l izola de parteneri. „Marginea" fiind terminată, regula celor 10 metri își pierde valabilitatea, jucătorii putînd să se apropie pînă pe linia ultimelor picioare.

Apărare cu efectiv redus la repunerea balonului în „margine"

— „Margine" efectuată la primii 5 metri de linia proprie de țintă. Se trimit în „margine" doi jucători și mijlocașul de grămadă, restul jucătorilor fiind retrași dincolo de linia proprie de țintă, în poziție de apărare. Mingea va fi trimisă peste formația din „margine" la un jucător al apărării, care o va degaja singur în „margine".

— Dacă „marginea" este mai departe de propriul teren de țintă, se vor trimite 5—6 jucători în aliniere.

„Cursivitatea" balonului „deschis" de adversari pe linia de 3/4 va fi stopată prin apărarea supranumerică de jucătorii din linia a III-a, pregătită și pentru un eventual contraatac.

B. „MOLUL" ÎN CÎMPUL TACTIC

Ca și în „margine", „molul în cîmpul tactic" se folosește ori de cîte ori cursivitatea atacului este întreruptă de adversarii în apărare. Prin „mol" se urmărește să se descongestioneze propriul teren de jucătorii adverși pentru a se putea dezlănțui noi atacuri sau a pune adversarii în situații de „afară din joc", pentru care arbitrul dictează lovituri de pedeapsă. Prin astfel de manevre se realizează apropierea de ținta adversă și se pot obține puncte necesare victoriei. De aici reiese că „molul" nu se va executa decît atunci cînd are la bază o eficientă rațiune tactică. În organizarea „molului în cîmpul tactic" se va avea întotdeauna în vedere linia de avantaj față de balon și nu linia mediană a terenului, care nu este un indiciu exact de delimitare favorabilă a jocului. În general, cînd „molul" se organizează înaintea liniei de avantaj se va folosi lovitura de picior spre buturile adverse.

Cînd „molul" se organizează după linia de avantaj, se va folosi „deschiderea"

rapidă a balonului, prin joc „la mînă", pe linia de 3/4 sau prin pătrunderea înaintaşilor cu balonul în dispozitivul advers.

Cu cît „molul" se organizează în apropierea şi direcţia buturilor adverse, cu atît balonul va fi transmis cît mai repede pe liniile dinapoi, spre extremităţi.

Cînd „molul" se organizează după o largă deplasare laterală, atacul va fi schimbat pe partea opusă a acestuia, iar cînd „molul" se organizează la mijlocul terenului, se vor forma două posibilităţi de atac.

Indiferent pe ce loc se va organiza „molul în cîmpul tactic", se va avea în vedere ca primii coechipieri să-l protejeze cît mai bine pe purtătorul balonului, legîndu-se de acesta cu faţa sau spatele la adversar, următorii preocupîndu-se de luarea balonului de la acesta şi „deschiderea" lui spre liniile dinapoi sau către mijlocaşul de grămadă, ori „percutarea" adversarilor pe una din părţile mai libere ale „molului".

Jucătorii din apărare care nu au balonul vor căuta să intre în posesia lui, blocînd mişcările jucătorului cu balonul, trăgîndu-l şi localizîndu-l între ei, smulgîndu-i balonul etc. Ei vor avea grijă să nu depăşească linia balonului şi să nu se „lege în mol", direct din terenul adversarului. Ultimii jucători ai formaţiei, respectiv linia a III-a, aripile de grămadă, nr. 6 şi 7, nu se vor „lega în mol" decît dacă este neapărată nevoie ; ei vor rămîne de o parte şi de cealaltă a „molului", la nivelul ultimelor picioare, pentru a putea bloca eventualele pătrunderi ale adversarului pe aceste părţi (figura nr. 2).

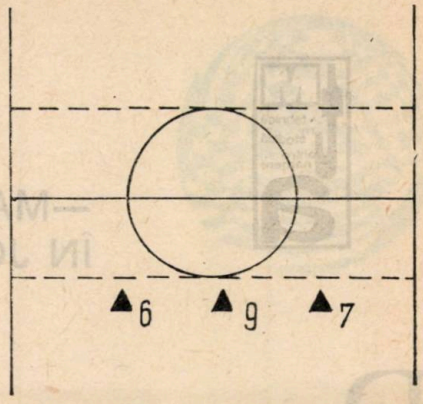


Fig. nr. 2:
Acţiunea aripilor de grămadă în apărare.

Prin „mol" şi noua regulă australiană, jocul de rugbi este mult dinamizat, reducîndu-se numărul loviturilor directe în „margine". Acestea obligă jucătorii la o mişcare permanentă în cîmpul tactic, la contactul „percutant" dintre jucători, efectuat cu umărul, ceea ce favorizează echipele mobile şi jucătorii cu deosebite calităţi atletice.

Prin orientarea atacului cît mai direct spre terenul advers, jocul devine tot mai ofensiv şi spectaculos, apreciat de o masă din ce în ce mai mare de spectatori.

BIBLIOGRAFIE

1. FEDERAŢIA ROMÂNĂ DE RUGBI : Note de la Colegiul central de arbitri privind noile modificări ale Regulamentului de joc.

Dr. ADALBERT SZÖGY
Medicul lotului național de polo pe apă

ATACUL CU SUPERIORITATE NUMERICĂ —MAI ACTUAL CA ORICÎND ÎN JOCUL DE POLO PE APĂ

Regulamentul de polo pe apă, mereu în căutarea unor soluții pentru creșterea spectaculozității și dinamismului jocului, a reintrodus sancțiunea de eliminare temporară a jucătorului care efectuează o greșeală gravă în timpul jocului sau o greșeală simplă în situație de „timp mort". Spre deosebire de vechiul regulament, potrivit căruia jucătorul era eliminat pînă în momentul marcării unui gol, actualul regulament limitează, inspirat din experiența altor jocuri sportive, eliminarea pe durata unui minut sau pînă în momentul marcării unui gol, dacă acesta se produce în mai puțin de un minut. În regulamentul aplicat în țara noastră mai figurează și obligativitatea aruncării la poartă în maximum 45 de secunde.

Superioritatea numerică ar trebui să ducă, în cazul unor execuții tehnice ireproșabile, la marcarea unui gol. Totuși, o serie de echipe, făcînd parte chiar din elita poloului mondial, întîmpină uneori dificultăți serioase în concretizarea acestui avantaj, mai ales cînd au în față un adversar care știe să se apere în situație de inferioritate numerică, avînd un portar valoros și jucători „de cîmp" mobili și cu o poziție ridicată pe apă.

Avîndu-se în vedere că în cazul unor jocuri în care se întîlnesc adversari de valoare apropiată, balanța succesului înclină de obicei spre cei ce știu să concretizeze cît mai eficient situațiile de superioritate numerică, precum și faptul că echipele noastre, inclusiv echipa națională, au avut aproape întotdeauna „dificultăți" în această direcție, atacul cu superioritate numerică devine o problemă care merită o atenție deosebită, cu atît mai mult, cu cît noul regulament impune o rezolvare operativă, în maximum 45—60 de secunde, a acestei situații tactice.

De cele mai multe ori, atacul în situație de superioritate numerică se desfășoară quasi static, într-o așezare șablon a echipelor. Formula de așezare cea mai folosită este cea cu 4 jucători pe linia de 2 metri și 2 jucători pe linia de 4 metri (figura nr. 1). Mai rar se folosește așezarea cu 3 jucători pe linia de 2 metri și 3 jucători pe linia de 4 metri (figura nr. 2). O astfel de așezare este folosită de echipa națională a Italiei.

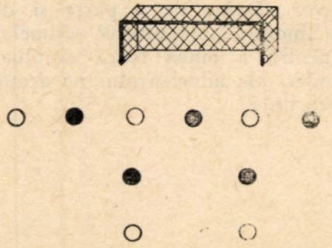


Fig. nr. 1

Condiția de bază pentru o reușită în această situație o constituie asigurarea unei circulații rapide a mingii, care s-o aducă cît mai des în posesia jucătorilor așezați pe extreme. Aceste manevre sînt făcute în vederea prinderii portarului pe „picior greșit", obligîndu-l să se deplaseze cît mai des dintr-un colț în celălalt al porții, precum și pentru obținerea unei

breşe în dispozitivul de apărare, situaţie în care un jucător din dreptul barelor rămîne nesupravegheat pentru cîteva clipe. Desigur, există nenumărate variante în circulaţia mingii, în funcţie de situaţiile tactice apărute în momentul respectiv, care depind atît de jucătorii echipei aflate în atac, cît şi de cei aflaţi în apărare. Totuşi, există cîteva scheme de bază care asigură o circulaţie rapidă a mingii, cu maximum de eficienţă şi minimum de risc, scheme pe care se pot „broda" spontan o serie de variante de finalizare, impuse de apariţia unor anumite situaţii de joc.

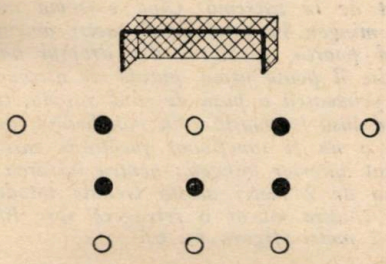


Fig. nr. 2

O cerinţă de bază în asigurarea circulaţiei rapide a mingii o constituie imprimarea unei traiectorii cît mai drepte, evitînd pe cît se poate „boltele" peste adversari. Aceste bolte scad viteza de circulaţie a mingii şi măresc totodată şansa unei intercepţii, în cazul unor apărători cu o bună înălţare din apă. În această direcţie, mingii trebuie să i se imprime o asemenea traiectorie, încît să nu fie posibilă întreruperea ei de către unul sau mai mulţi jucători. Acest lucru se asigură cu ajutorul unor scheme optime de circulaţie a mingii în aşezarea clasică 4—2, cît şi prin folosirea unei serii de variante ale acestei aşezări, asigurate prin mişcări rapide de translaţie, perfect sincronizate între jucători, care, deşi par spontane, necesită multe ore de pregătire.

Astfel, una dintre schemele de bază ale circulaţiei mingii o constituie punerea în poziţie de finalizare a celor 2 jucători aflaţi pe extreme. Aceştia, deşi au un unghi mic de aruncare la poartă, au şansa de a surprinde descoperit colţul porţii, în cazul în care portarul nu poate urmări mişcările rapide ale mingii. În vederea pasării directe şi rapide a mingii, evitînd boltele, servirea extremelor se face în mod optim prin pase pe diagonală între extremele şi jucătorii aflaţi pe linia de 4 metri, respectînd alternanţa „pasă scurtă înapoi — pasă lungă înainte". Extrema pasează mingea celui mai apropiat jucător din linia a II-a şi primeşte mingea de la cel mai depărtat jucător din linia a II-a (figura nr. 3). Trebuie evitate pe cît posibil pasele între jucătorii aflaţi pe aceeaşi linie, în special pasele de la o extremă la cealaltă, atunci cînd jucătorii se află pe aceeaşi linie. Ele se pot executa cînd unul dintre jucători se retrage între linia de 2 şi 4 metri şi nu există un pericol de intercepţie. Schema optimă însă rămîne cea enunţată mai sus, ea constituind una dintre schemele de bază ale circulaţiei mingii în situaţia de superioritate numerică. Avînd în vedere faptul că în unele situaţii de joc, decisive, acordarea unei superiorităţi numerice poate provoca nervozitate în rîndul jucătorilor, stare care nu de puţine ori duce la pase greşite, executarea multor pase la început după această schemă, lipsită în general de risc, punînd în acelaşi timp „la lucru" pe portarul advers, are deseori efectul unei calmări a jucătorilor, condiţie esenţială în găsirea unei breşe în dispozitivul apărării adverse, care să permită o finalizare eficientă a acţiunii. În cazul acestei scheme de circulaţie a mingii, jucătorii care finalizează acţiunea vor fi extremele, în special extrema stîngă (în direcţia atacului), care cu mîna dreaptă poate trage eficient atît în colţul scurt, cît şi în colţul lung al porţii. Pe acest post, de o maximă eficienţă sînt jucătorii posesori, pe lîngă un şut puternic şi a unei bune înălţări din apă în momentul şutului. În această direcţie excelează sovieticul Osipov. Dacă o echipă posedă un jucător stîngaci, aşezat pe extrema dreaptă, potenţialul de finalizare va creşte în mod apreciabil. A excelat pe acest post maghiarul Dömötör.

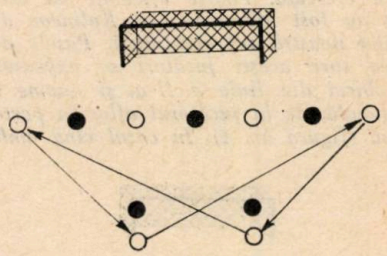


Fig. nr. 3

Alți jucători care pot finaliza acțiunile în situație de superioritate numerică sînt cei doi jucători așezați pe linia de 2 metri în dreptul barelor. Acești jucători trebuie să posede o bună pregătire tehnică, să execute perfect toate gamele de aruncare la poartă, să aibă o mare forță în execuția aruncărilor, precum și mobilitate crescută. Foarte eficienți pe acest post au fost Mărculescu și Kulineac din echipa noastră reprezentativă. Pasele decisive spre acești jucători se expediază de obicei din linia a II-a, și anume în diagonală, de la jucătorul aflat în partea opusă (figura nr. 4). În cazul cînd ambii

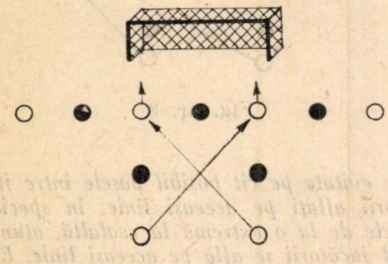


Fig. nr. 4

jucători din dreptul barelor sînt dreptaci, rolul primordial de finalizator îi revine celui așezat la nivelul barei stîngi (în direcția de atac), celălalt jucător trebuind să folosească în cazul unei pase venite din linia a II-a, procedeul semișurub înspre înapoi pentru aruncare la poartă. În cazul că echipa mai dispune de un al doilea jucător stîngaci, acesta va fi așezat în dreptul barei drepte (în direcția de atac), sporind apreciabil potențialul de finalizare al atacului supranumeric. A excelat pe această poziție maghiarul Rusorán II. O cerință deosebit de importantă pentru acești jucători o constituie marea mobilitate a lor. Acești jucători trebuie să execute deplasări scurte și rapide atît lateral, cît mai ales în adîncimea cîmpului de joc. Mișcările în adîncimea cîmpului de joc (antero-posterioare) trebuie să fie antagoniste: cînd unul se retrage, celălalt trebuie să avanseze, fiind atenți să nu intre în spațiul de 2 metri. În momentul cînd mingea ajunge în posesia partenerului din linia a II-a sau la extremă, ambii pe partea opusă, jucătorul din dreptul barei va trebui să se retragă puțin spre linia de 4 metri pentru a aștepta o pasă decisivă (figura nr. 5). În deplasările extremelor spre linia de 4 metri, jucătorii din dreptul barei opuse vor trebui să execute sincronizat aceeași

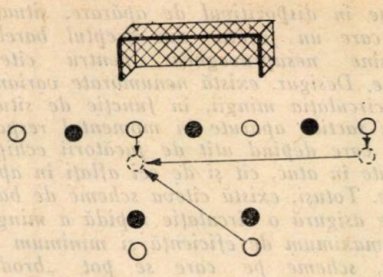


Fig. nr. 5

mișcare putînd primi pasa decisivă direct de la extremă. Cînd extrema intră cu mingea în zona de 2 metri amenințînd poarta, jucătorul din dreptul barei opuse îl poate urma, putînd de asemenea să primească o pasă decisivă rapidă, trăgînd însă la poartă prin voleibolare, pentru a nu fi sancționat jucătorul care a pasat anterior mingea; pentru intrarea în zona de 2 metri acesta trebuie totodată să schițeze măcar o retragere spre linia de 2 metri (figura nr. 6).

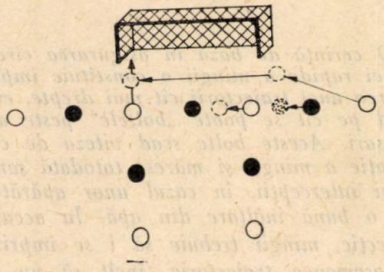


Fig. nr. 6

Foarte utile sînt și mișcările de învăluire executate de extremă care se deplasează cu mingea lateral, pătrunzînd apoi central înspre înapoi, amenințînd continuu poarta din această poziție. În această mișcare el va fi urmat de partenerul său din dreptul aceleiași bare, care se deplasează și el lateral, „trăgînd" automat după el și pe apărătorul său direct. Se realizează astfel o breșă în dispozitivul de apărare advers, creînd un spațiu de aruncare la poartă jucătorului retras de pe extremă, cît și jucătorului din dreptul barei opuse, care retrăgîndu-se poate primi o pasă de la extrema retrasă. Dacă jucătorii din linia a II-a se retrag și ei puțin, eficacitatea acestei manevre va crește o dată cu spațiul de mișcare al jucătorilor (figura nr. 7).

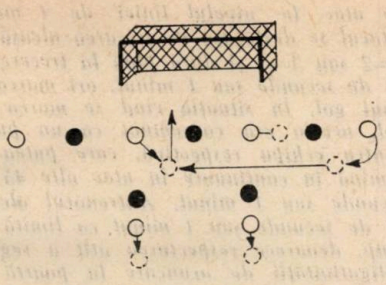


Fig. nr. 7

Cei doi jucători din linia a II-a, care au în principal un rol de distribuitori de mingi, pot fi și realizatori foarte eficace. Pentru acest post este necesar să fie aleși jucători buni trăgători la poartă de la semidistanță și distanță, precum și foarte buni înotători, ei fiind cei care trebuie să anihileze contraatacurile pornite de adversar în cadrul pierderii mingii. Acestor jucători li se recomandă, de asemenea, o mișcare antero-posterioară antagonistă: cînd unul înaintează, celălalt trebuie să se retragă și invers.

Desigur, în funcție de adversar, se pot crea o serie de variante ale circulației mingii și în caz de neatenții ale adversarilor se pot efectua pase decisive, cu finalizări care contravin principiilor de bază enunțate mai sus, dar acestea doar în cazul că adversarul permite acest lucru. Cum însă situații de acest gen sînt mai rare, o echipă trebuie să-și însușească temeinic, să exerseze pînă la automatizare, scheme tip de circulație rapidă și eficientă a mingii, pe care se pot apoi „broda" diverse variante de finalizare, în funcție de situația tactică din momentul respectiv.

Așezarea cu 3 jucători în fiecare linie de atac este o variantă mai rar folosită; pe de o parte ea are avantajul că în fața porții, pe același spațiu, se așază doar 3 jucători aflați în atac, cu posibilitatea unui spațiu de mișcare mai mare pentru demarcări, iar pe de altă parte are dezavantajul că o echipă cu bune calități defensive poate anihila mai ușor un asemenea atac, obligînd echipa în ofensivă să tragă la poartă mai mult din linia a II-a, lucru mai greu de realizat, avînd în vedere aglomerația pe care o realizează apărătorii în fața porții.

Atacul cu superioritate numerică se simplifică în cazul în care numărul jucătorilor aflați în joc se reduce (în cazul că au mai fost eliminate perechi de jucători), avînd în vedere că același spațiu de finalizare din fața porții este ocupat de un număr mai scăzut de jucători, distanța dintre adversari se mărește, iar marcajul devine astfel mai puțin eficace.

Apărarea în situația de inferioritate numerică pune jucătorii echipei aflată în această situație în fața unor sarcini dificile, care însă în cazul unei bune pregătiri nu în puține cazuri pot fi rezolvate cu succes. În primul rînd, portarul trebuie să aibă o mare mobilitate în poartă și reflexe deosebite. Cei trei apărători aflați pe linia de 2 metri, așezați pe aceeași linie cu atacanții adverși, au o sarcină dublă (figura nr. 1). Pe de o parte, trebuie să marcheze alternativ adversarii din stînga și din dreapta lor, jenîndu-i mereu în mînuirea mingii, căutînd totodată să o intercepteze în cazul unor pase nereușite, iar pe de altă parte, trebuie să micșoreze unghiul de aruncare la poartă prin ridicări ale mîinilor. Aceste acțiuni cer în primul rînd o poziție ridicată pe apă și o bună mobilitate. Jucătorul trebuie să fie într-o permanentă mișcare spre stînga și spre dreapta, urmărind traiectoria mingii, jenînd continuu adversarul din partea în care se află acesta. Mulți jucători rezolvă această sarcină și prin faulturi, ținînd adversarul, împiedicînd astfel demarcarea lui. Acest lucru riscă însă să fie sancționat de către arbitru. Unele momente ale jocului reclamă însă efectuarea unor faulturi, care scot din ritm pe adversar, pentru a obține o oprire temporară a jocului, situație ce poate avea o importanță decisivă în special în ultimele secunde înaintea reintrării partenerului eliminat. Asemenea faulturi se folosesc de altfel și în cazul atacului supranumeric, cînd un jucător aflat în atac imobilizează prin ținere pe un apărător vecin, facilitînd astfel demarcarea unui coechipier. Acest lucru este însă riscant în cazul unui arbitraj atent și se soldează cu un fault în atac, care anihilează aproape întotdeauna avantajul avut timp de un minut.

Cei doi apărători așezați între linia de 2 și 4 metri au sarcina să marcheze nu numai pe cei doi atacanți aflați pe linia de 4 metri, ci și pe jucătorii aflați în dreptul barelor, în cazul cînd aceștia se demarchează spre linia de 4 metri. Ei trebuie să dispună de o mare mobilitate și de o bună capacitate de înălțare din apă, în scopul interceptiei mingii. De asemenea, ei trebuie să micșoreze unghiul de aruncare la poartă prin ridicarea uneia sau a ambelor mîini. Acești jucători este necesar să fie totodată și buni înotători, pentru a porni pe contraatac

în cazul obținerii mingii. În cazul unui contraatac pornit de acești jucători, ei vor fi susținuți de cei doi coechipieri aflați pe linia de 2 metri în părțile laterale. Se recomandă ca un jucător, de obicei cel situat central pe linia de 2 metri, să rămînă în apropierea portarului pentru a pasa mingea coechipierilor plecați pe contraatac.

O funcționare bună atît a atacului, cît și a apărării în situația de superioritate sau inferioritate numerică necesită antrenamente sau părți ale antrenamentului care să se ocupe numai cu această situație tactică. În primul rînd, trebuie aleși jucătorii cei mai capabili pentru fiecare post, atît în dispozitivul de apărare, cît și în cel de atac, exersînd toate variantele și posibilitățile de joc în componența echipei. În acest sens, regulamentul permite schimbarea a 4 jucători după fiecare gol sau în pauzele regulamentare după fiecare „sfert" al jocului.

Pentru a reduce gradul de monotonie într-o lecție de antrenament ce are drept sarcină pregătirea atacului supranumeric se poate folosi cu succes principiul întrecerii. În anul 1966 am folosit cu succes la echipa „Steaua" București jocul care avea ca temă antrenarea situației de superioritate și inferioritate numerică. Alături de cei doi portari luau parte la joc 11 jucători „de cîmp". Cinci jucători purtau căști albe, iar cinci căști albastre. Cel de al 11-lea jucător a purtat o cască roșie. Acesta era alternativ cel de al șaselea jucător la albi sau la albaștri. Jocul se desfășura pe un „teren redus" (bazin de 25 de metri sau pe lățimea unui bazin), cu porțile montate. La început se înota la minge, ca într-un joc regulamentar. Jucătorul cu casca roșie ținea mingea la centru, aceasta intrînd în posesia albilor sau albaștrilor, în funcție de primul sosit la minge. Jucătorul cu casca roșie trecea de partea echipei care a intrat în posesia mingii. El trebuia să fie un bun înotător și ocupa un loc în linia a II-a de atac, la nivelul liniei de 4 metri. Atacul se desfășura în așezarea aleasă de 4—2 sau 3—3 și dura pînă la trecerea a 45 de secunde sau 1 minut, ori marcarea unui gol. În situația cînd se marca un gol, acesta era consemnat ca un punct pentru echipa respectivă, care putea să rămînă în continuare în atac alte 45 de secunde sau 1 minut. Antrenorul alegea 45 de secunde sau 1 minut ca limită de timp, deoarece respectarea atît a regulii obligativității de aruncare la poartă în 45 de secunde de atac, cît și a regulii eliminării pe timp de 1 minut, complica prea mult desfășurarea acestui joc de antrenament. În cazul că nu se marca un gol în 45 de secunde sau 1 minut, ori balonul era interceptat de echipa aflată în inferioritate numerică, aceasta trecea la un contraatac în inferioritate numerică, iar jucătorul cu cască roșie rămînea de partea echipei care fusese inițial în atac. În cazul cînd contraatacul se solda cu marcarea unui gol, acesta conta două puncte. Indiferent de reușita sau nereușita contraatacului, echipa aflată inițial în inferioritate numerică obținea superioritatea numerică, prin trecerea de partea ei a jucătorului cu cască roșie. De asemenea, se juca pînă la marcarea unui gol, moment după care jocul era reluat, în aceeași situație sau pînă la trecerea timpului de 45 de secunde sau 1 minut, ori pînă la intercepția balonului, moment continuat cu un contraatac al echipei aflate acum în inferioritate numerică și care după acest contraatac obținea din nou superioritatea numerică datorită jucătorului cu cască roșie.

Un astfel de joc se poate desfășura pe o durată anumită de timp sau pînă la obținerea unui anumit număr de puncte. Arbitrajul poate fi asigurat de către antrenor, care poate să dea și diverse sarcini tactice în timpul acestui joc de antrenament. Acest lucru, îmbinat cu principiul întrecerii, cît și apropierea de condițiile specifice jocului, poate asigura lecției de pregătire un randament optim.

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar general al
F.R. Haltere și Culturism

INDICI OBIECTIVI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A EFORTULUI ÎN ANTRENAMENTUL CU HALTERE

Scopul lucrării de față este de a crea posibilitatea stabilirii regimului de lucru în cadrul antrenamentelor (forță, forță în regim de viteză, rezistență în regim de forță) și de a transpune grafic efortul efectuat cu greutăți. Cu ajutorul unor indici obiectivi de dozare se poate stabili consumul minim de energie cu care se poate obține rezultatul dorit.

Avînd în vedere faptul că antrenamentul cu îngreuiere (cu haltere) rămîne forma clasică de dezvoltare a forței și forței în regim de viteză în mai multe ramuri sportive, vom analiza cele două sisteme materiale (om-halteră), folosindu-ne de legile clasice de mecanică. Desigur că procedeele de evaluare a efortului și calcularea diferiților indici pot fi aplicate în majoritatea ramurilor sportive în care dezvoltarea forței și forței în regim de viteză, joacă un rol principal.

În sportul halterelor unde lucrul cu îngreuieri reprezintă ponderea în ansamblul mijloacelor folosite, problema evaluării și transpunerii grafice a efortului este foarte puțin tratată în literatura de specialitate. În cele ce urmează vom încerca să studiem felul cum pot fi folosiți principalii indici ai efortului în lecție, cicluri săptămînale, etape și cicluri anuale.

Intensitatea. *Prin intensitate înțelegem greutatea maximă ridicată în unitatea de timp. Astfel în cadrul unei lecții putem calcula intensitatea în felul următor. Din o sută la sută (ceea ce reprezintă efortul maxim) se calculează greutatea cu care se lucrează:*

— *împins*	80%
— *smuls fără fandare*	80%
— *trageri*	90%
— *genuflexiuni*	90%

Deci, totalul intensității pe lecție va fi de 85 la sută.

În ciclul săptămînal în care avem cinci antrenamente, variația intensității poate fi următoarea:

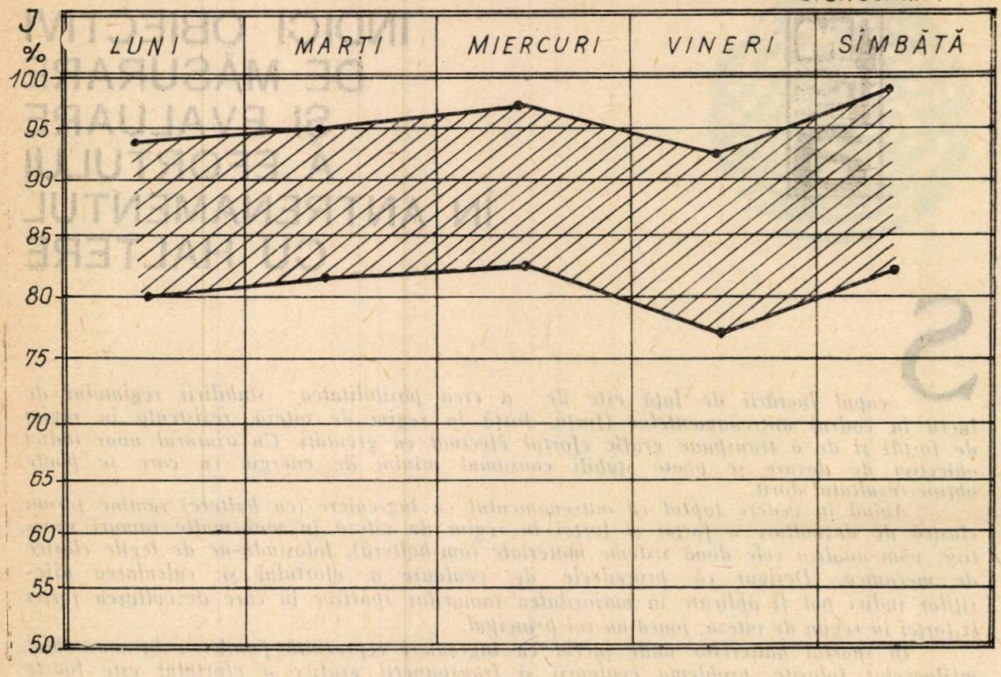
— *luni*	80 %
— *marți*	80,5%
— *miercuri*	81 %
— *vineri*	77,7%
— *sîmbătă*	82 %

O dată cu apropierea de concurs, intensitatea într-un ciclu săptămînal crește. În preajma concursului ea poate fi următoarea:

— *luni*	94%
— *marți*	95%
— *miercuri*	96%
— *vineri*	93%
— *sîmbătă*	97%

Educație fizică și sport, nr. 10/1969, pag. 25

Graficul nr. 1



Transpunerea grafică a variației intensității într-un ciclu săptămînal în diferite perioade de pregătire este prezentată în graficul nr. 1. Deviațiile de la curbele din grafic ne obligă la o analiză mai amănunțită a intensității antrenamentului.

În cadrul unei etape lunare vom vedea repetîndu-se aceeași curbă din graficul nr. 1 cu creșterea respectivă a intensității. În cadrul primului ciclu anual intensitatea are următoarele valori:

— *ianuarie*	*80 %*
— *februarie*	*85 %*
— *martie*	*90 %*
— *aprilie*	*92 %*
— *mai*	*95 %*
— *iunie*	*97,5%*

În cel de al doilea ciclu variația este următoarea:

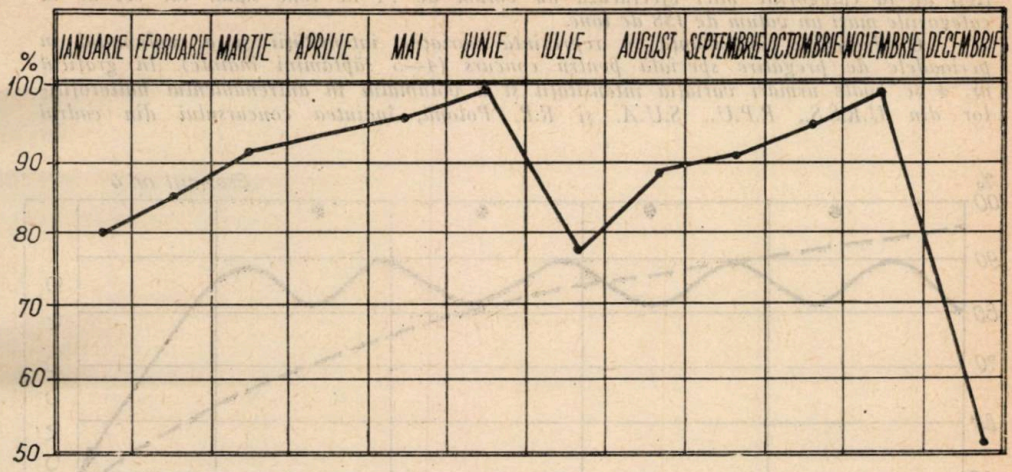
— *iulie*	*75 %*
— *august*	*87,5%*
— *septembrie*	*90 %*
— *octombrie*	*95 %*
— *noiembrie*	*97,5%*
— *decembrie*	*50 %*

Aceste variații se pot vedea în graficul nr. 2.

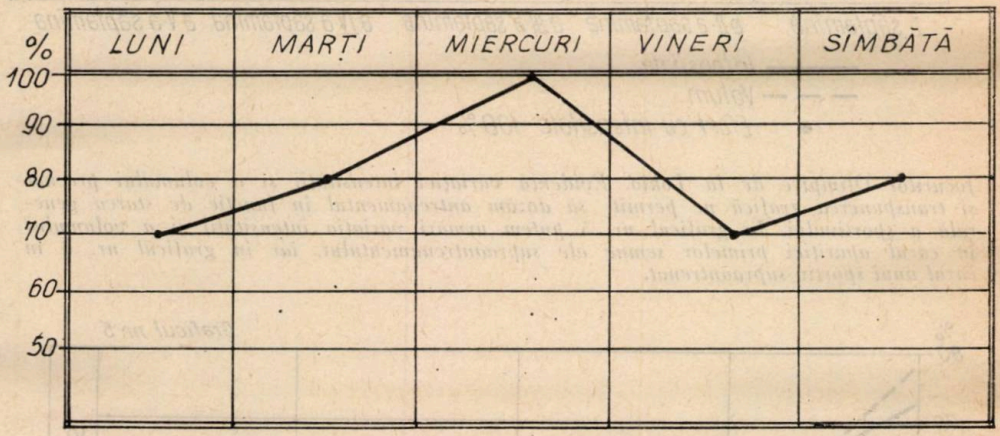
Volumul. *Prin volum se înțelege cantitatea de kilograme, care este mînuită în timpul unei lecții. În cadrul unui ciclu săptămînal volumul variază astfel (graficul nr. 3):*

— *luni*	*70%*
— *marți*	*80%*
— *miercuri*	*100%*
— *vineri*	*70%*
— *sîmbătă*	*80%*

Graficul nr. 2



Graficul nr. 3



În cadrul unei etape lunare volumul rămîne constant. Într-un ciclu anual el crește după cum urmează :

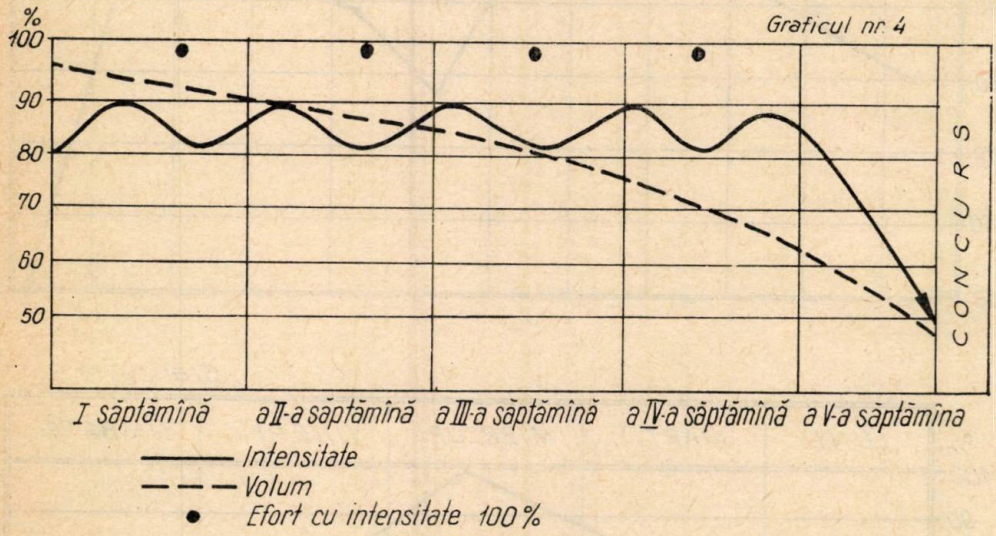
— *ianuarie*	*8—16 tone*
— *februarie*	*10—18 tone*
— *martie*	*8—16 tone*
— *aprilie*	*7—12 tone*
— *mai*	*6—10 tone*
— *iunie*	*4— 8 tone*

Al doilea ciclu are următoarele variații :

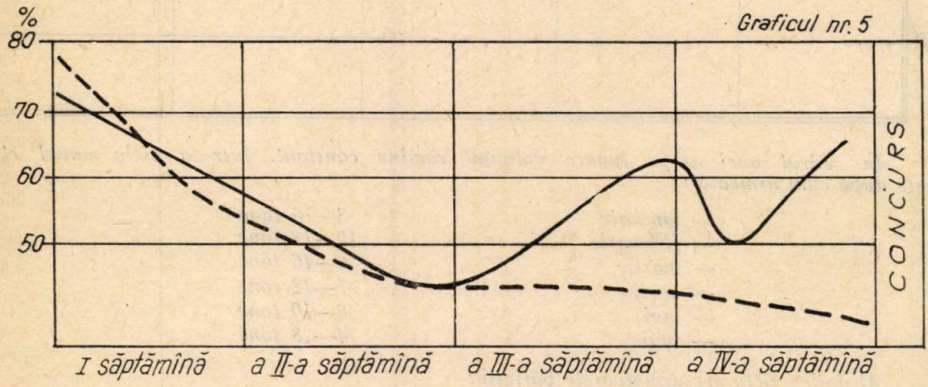
— *iulie*	*3— 6 tone*
— *august*	*8—16 tone*
— *septembrie*	*7—12 tone*
— *octombrie*	*6—10 tone*
— *noiembrie*	*4— 8 tone*
— *decembrie*	*3— 6 tone*

În urma studierii antrenamentelor a peste 300 de halterofili constatăm că sportivii de la categoriile mici efectuează un volum de 74 de tone lunar iar cei de la categoriile mari un volum de 138 de tone.

O deosebită importanță o reprezintă variația intensității și a volumului în perioadele de pregătire specială pentru concurs (4—5 săptămîni înainte). În graficul nr. 4 se poate urmări variația intensității și a volumului în antrenamentul halterofililor din U.R.S.S., R.P.U., S.U.A. și R.P. Polonă, înaintea concursului din cadrul

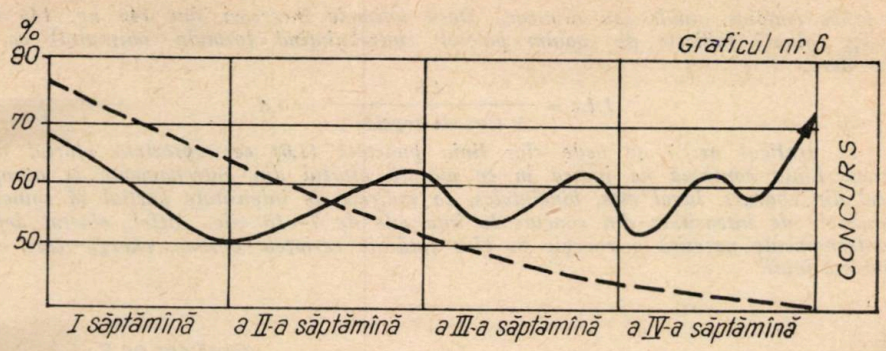


Jocurilor Olimpice de la Tokio. Evidența variației intensității și a volumului precum și transpunerea grafică ne permit să dozăm antrenamentul în funcție de starea generală a sportivului. În graficul nr. 5 putem urmări variația intensității și a volumului în cazul apariției primelor semne ale supraantrenamentului, iar în graficul nr. 6 în cazul unui sportiv supraantrenat.



Pentru dozarea judicioasă a efortului în antrenamente se folosesc indici de volum și de intensitate prin care putem să apreciem efortul depus.

Indicele de volum *se află împărțind volumul general de kilograme la greutatea sportivului. Exemplu :* $I.V. = \frac{5.000\ Kg}{50\ kg} = 100.$



Dacă un sportiv mai greu va efectua același antrenament cu același volum se constată o scădere a indicelui : $I.V. = \frac{5.000\ Kg}{100\ kg} = 50$

Cu ajutorul indicelui de volum putem calcula indicele de intensitate. Acesta se află împărțind indicele de volum la numărul de repetări :

$$I.V. = \frac{7.500\ Kg}{50\ kg} = 150 \qquad I.I. = \frac{150}{100} = 1,5$$

Pentru comparație vom mai da încă două exemple în care se observă cum se modifică indicele de intensitate în funcție de greutatea sportivului cu toate că volumul este constant.

$$I.V. = \frac{7.500\ Kg}{75\ kg} = 100 \qquad I.I. = \frac{100}{100} = 1$$

$$I.V. = \frac{7.500\ Kg}{100\ kg} = 75 \qquad I.I. = \frac{75}{100} = 0,75$$

Transpunerea pe un grafic a indicilor de volum și intensitate ne va ajuta la aprecierea dozajului efortului pentru obținerea formei sportive.

Pentru a putea să ne dăm seama în ce măsură efortul efectuat în antrenamente se apropie de efortul specific din concurs noi propunem întrebuințarea indicelui de volum parțial și al indicelui de intensitate parțial. Folosirea acestor indici prezintă avantaje față de situația descrisă mai sus deoarece în cazul de față ne ocupăm numai de ultimele reprize din cadrul antrenamentelor (cele care reprezintă de fapt efortul specific). Se știe că primele reprize efectuate în cadrul unui antrenament constituie „încălzirea". Efortul depus în cadrul acestor reprize adaugă la volumul antrenamentului un număr considerabil de kilograme, modificînd valoarea reală a indicelui de intensitate. La calcularea indicelui de volum parțial se iau în considerație numai ultimele trei reprize din antrenament (avîndu-se în vedere faptul că într-un concurs oficial se execută doar trei reprize) rezultatul fiind mai real în acest calcul.

$$I.V.p. = \frac{Ultimele\ 3\ reprize}{Greutatea\ sportivului}$$

Dacă în ultimele trei reprize se efectuează efortul următor : 3 × 100 kg ; 3 × 110 kg ; 3 × 120 kg și greutatea corporală a sportivului este de 90 kg, atunci

$$I.V.p. = \frac{870\ kg}{90\ kg} = 9,6$$

În continuare putem calcula indicele de intensitate parțial :

$$I.\ I.\ p = \frac{I.\ V.\ p.}{Nr.\ de\ repetări\ din\ ultimele\ 3\ reprize} \qquad I.\ I.\ p = \frac{9,6}{8} = 1,2$$

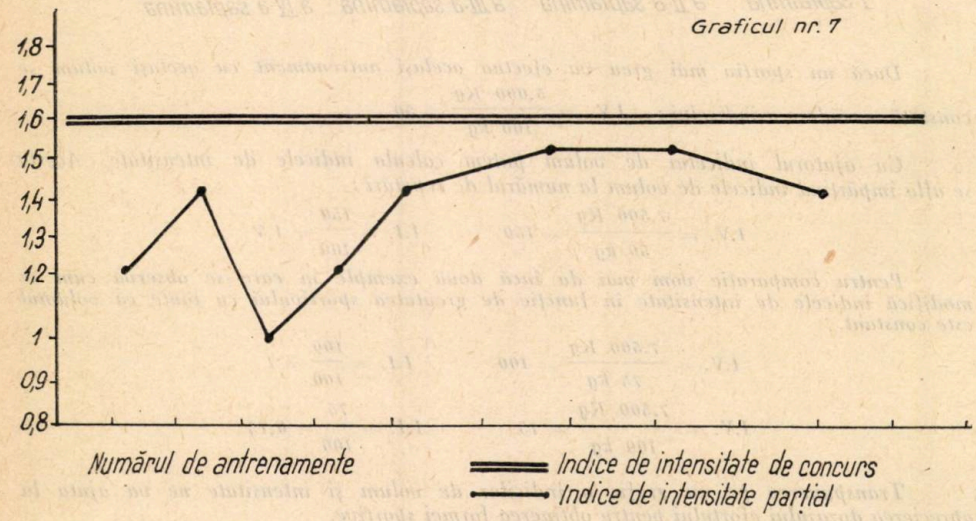
Pentru a stabili în ce măsură acest indice se apropie de efortul specific calculăm indicele de intensitate de concurs, luînd în considerație cele trei mișcări clasice la una

din probe (împins, smuls sau aruncat). Dacă ultimele încercări sînt 140 kg, 145 kg, 150 kg, atunci indicele de volum parțial (întrebuințînd formula obișnuită) va fi de 4,8, deci:

$$I.I.c = \frac{4,8}{3 \text{ (nr. de repetări)}} = 1,6$$

În graficul nr. 7 se vede clar linia punctată (1,6) ce reprezintă efortul din concurs. Linia continuă ne indică în ce măsură efortul din antrenamente se apropie de cel din concurs. Ideal este, bineînțeles, ca indicele de intensitate parțial să coincidă cu indicele de intensitate din concurs la intervale de 7—10 zile. Altfel, efortul depus în antrenamente necesită o energie în plus față de cerințele optime, energie care este consumată inutil.

Graficul nr. 7



Graficul nr. 8

Nr. crt.	Numele și prenumele	Data	Categoria kg	Greutatea medie	K %	OBSERVAȚII
1	ZORO FIAT	18.X.1967	56	75,5	22,6	
2	VICTOR RUSU	18.X.1967	60	86	26	
3	VASILE BĂDESCU	25.X.1967	67	70	19	
4	ȘTEFAN PINTILIE	7.X.1967	82,5	83	21,2	
5	GHEORGHE TELEMAN	7.X.1967	90	106	25,7	
6	SPIRIDON HERGHELEGIU	29.X.1967	90	90,4	21,1	
7	GHEORGHE MINCU	25.XI.1967	90	92	19	

Pentru analiza pregătirii halterofililor pe ultimele 30 de zile înainte de concurs recomandăm calcularea indicilor de greutate medie și cel de intensitate (K).

$$\text{Greutatea medie} = \frac{\text{volumul lunar}}{\text{numărul de repetări}}$$

$$\text{Indicele de intensitate } (K) = \frac{\text{Greutatea medie} \times 100}{\text{Performanța din concurs}}$$

Compararea indicilor respectivi ne permite să stabilim dozajul optim în funcție de particularitățile individuale (graficul nr. 8) putîndu-se stabili greutatea medie optimă și indicele de intensitate ideal pentru pregătirea concursurilor următoare. Aceeași analiză se poate folosi și în alte sporturi care folosesc halterele pentru dezvoltarea calităților fizice.

În sporturile care folosesc îngreuieri (lucru cu haltera), noțiunile de masă, forță, lucru mecanic, energie cinetică, inerție, centru de greutate, traiectorie etc., sînt legate între ele prin legile de bază ale mecanicii.

Lucrul mecanic, efectuat de o forță F, aplicată unei mase pentru a parcurge drumul d este :

$L = F \times d$

Energia inițială ce trebuie dezvoltată pentru învingerea greutății halterei este :

$$E = \frac{m.v^2}{2} \quad \text{sau} \quad E = \frac{p.v^2}{2g} \; ; \; g = 9{,}81 \; m/sec^2 \; (gravitația);$$

p = greutatea halterei.

Forța dezvoltată în timpul ridicării halterei este :

$F = p \left(1 + \frac{a}{g}\right)$ *unde p = greutatea halterei, a = accelerația și g = 9,81 (gravitația)*

Forța dezvoltată pentru ridicarea unei haltere este proporțională cu greutatea barei, dar și cu viteza de ridicare, lucru de care se ține foarte puțin seamă în antrenamentele cu îngreuieri. Astfel, un sportiv care ridică o greutate de 70 kg, cu diferite viteze (accelerație) va dezvolta forțe diferite (80 kg f, 90 kg f, 125 kg f). Prin procedee simple putem determina anumite relații între forțele manifestate în diferite exerciții. Dacă sportivul B, la trageri pentru „smuls" cu o greutate de 80 kg, dezvoltă o forță echivalentă cu 128 kg f ; pentru smuls fără fandare dezvoltă 125 kg f (în primul caz, accelerația este = 6 m/sec² și în cel de al doilea caz, accelerația este =8 m/sec². În practică se observă că sportivul realizează la stilul aruncat tocmai cifra de 125—130 kg. Deci se poate afirma că exercițiul smuls fără fandare cu 70—80 kg (la o viteză constantă) echivalează cu 125—130 kg la „aruncat".

În atletism de pildă se practică antrenamentul cu greutăți ridicate cu viteză maximă. Acest lucru nu este însă suficient pentru obținerea efectului dorit. Sînt necesare calcule pentru stabilirea vitezei de deplasare a barei, lucru mecanic efectuat etc. Altfel, vom putea avea surprize neplăcute în sensul că urmărind să dezvoltăm forța în regim de viteză, în realitate vom dezvolta forța pură sau rezistența în regim de forță, ceea ce este cu totul altceva.

Cînd se ridică 70 kg cu viteza de 3 m/sec în timp de 4/10/sec, accelerația este

$$= \frac{\frac{3}{4}}{10} = \frac{30}{40} = 7{,}5 \; m/sec^2$$

Cînd se ridică 80 kg cu viteza de 2,4 m/sec în timp de 6/10 sec, accelerația este :

$$\frac{\frac{2{,}4}{6}}{10} = \frac{24}{6} = 4 m/sec^2$$

Pentru calcularea forței se întrebuințează formula : $F = p \left(1 + \frac{a}{g}\right)$. *Pentru 70 kg* $F = 70 \left(1 + \frac{7{,}5}{9{,}81}\right) = 122$ *kg f. Pentru 80 kg* $f = 80 \left(1 + \frac{4}{9{,}81}\right) = 112$ *kg f. (deoarece accelerația este mai mică).*

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. ROMEO IONESCU

Liceul „Mihai Viteazul" — Bucureşti

APARATE NECESARE LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ CONSTRUITE CU MIJLOACE SIMPLE

Buna desfăşurare a activităţii de educaţie fizică în şcoală este condiţionată în mare parte de baza materială, care dă posibilitatea măririi densităţii lecţiei, sporind timpul de lucru efectiv.

Pe de altă parte, atunci cînd profesorul dispune de suficiente materiale ajutătoare îi dă elevului posibilitatea unei exersări permanente, realizînd cea mai bună formă de stăpînire a materialului în diferite situaţii, precum şi influenţa instructiv-educativă urmărită.

Aparatele descrise în prezentul articol permit multe posibilităţi de exersare pentru un număr mare de elevi, sînt uşor transportabile şi stimulează imaginaţia elevilor.

1. SCARA ORIZONTALĂ TRANSPORTABILĂ

Aparatul se confecţionează din scîndură de brad (conform desenului alăturat), avînd înălţimea maximă de 2,50 metri, lăţimea de 0,90 metri, distanţa dintre şipcile scării suspendate de 0,30 metri, iar înălţimile variabile de pe suporţii verticali din 15 în 15 centimetri (figura nr. 1).

Se foloseşte cu bune rezultate cînd sînt de rezolvat teme de căţărare, escaladare, transport de greutăţi, în diferite jocuri şi ştafete aplicative, reuşind să ridice starea emoţională a elevilor. Scara orizontală transportabilă permite folosirea diferitelor condiţii din cadrul şcolilor, datorită uşurinţei în deplasarea ei şi spaţiului redus pe care îl ocupă, putîndu-se monta chiar în sala de clasă.

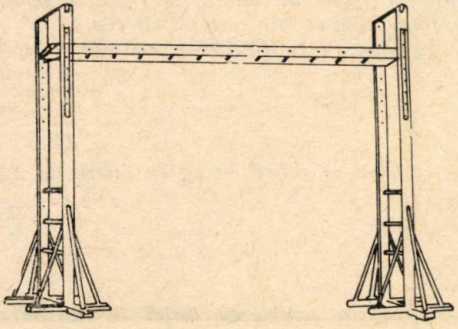


Fig. nr. 1: Scara orizontală transportabilă

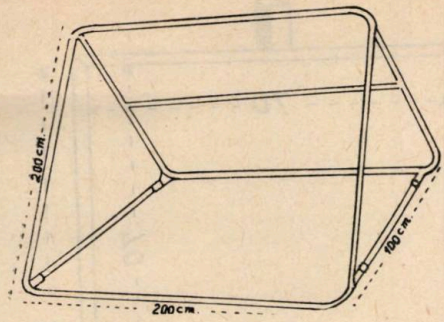


Fig. nr. 2 A : Suportul metalic universal

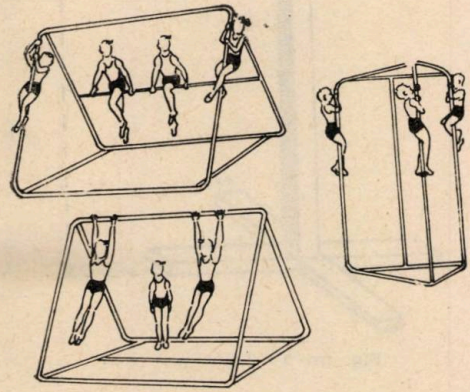


Fig. nr. 2 B : Diferite întrebuințări ale suportului metalic universal

2. SUPORTUL METALIC UNIVERSAL

Aparatul se construiește din țeavă de 3/4 țoli, sudată sau prinsă cu mufe la locul de îmbinare a barelor, conform dimensiunilor din figurile nr. 2A și 2B. Suportul metalic universal prezintă avantajul că este ușor de manevrat, putînd fi folosit chiar în lecțiile ținute în sala de clasă. Așezînd aparatul în diferite poziții poate fi folosit ca aparat pentru cățărare, escaladare, bară fixă, paralele inegale etc. așa cum este ilustrat în figura nr. 2 B.

3. ȚINTA CĂZĂTOARE

Se confecționează din lemn, conform detaliilor de construcție arătate în figura nr. 3. Aparatul este ușor transportabil și se poate folosi în orice loc destinat efectuării lecției de educație fizică (teren amenajat în curte, sala de sport, sala de clasă etc.), realizîndu-se

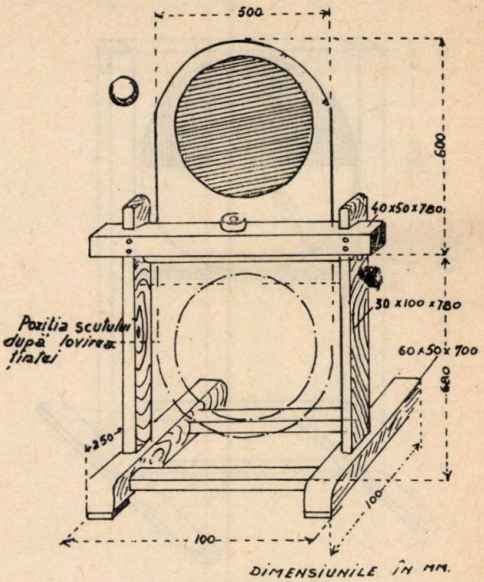


Fig. nr. 3 : Ținta căzătoare

cu ajutorul lui lecții atractive, cu un nivel emoțional ridicat.

Obiectele pentru aruncare vor fi stabilite de către profesor, în funcție de materialele pe care le are (sau pe care le confecționează elevii), iar regulamentul întrecerii se va stabili în funcție de nivelul de pregătire al elevilor și de locul de desfășurare.

4. ȚINTA ROTITOARE

Acest aparat este folosit ca țintă pentru exercițiile de aruncare, înălțimea lui variind în funcție de înălțimea elevilor cu care se lucrează (centrul țintei nu trebuie să fie mai sus de nivelul ochilor). Aparatul poate fi transportabil sau fixat în pămînt, în ambele cazuri el trebuie să fie suficient de stabil și să corespundă rostului său : să se rotească în momentul în care este atins (figura nr. 4).

Construcția acestei ținte este destul de simplă, oferind posibilitatea confecționării și întrebuințării ei în toate școlile, indiferent de condiții. Pe o ramă cu două suporturi este fixat un cerc de placaj cu zimți, vopsit pe ambele părți cu culori diferite. Acest cerc trebuie fixat de ramă în două părți, la capetele liniei orizontale ale diametrului său, putînd să se miște liber. Este

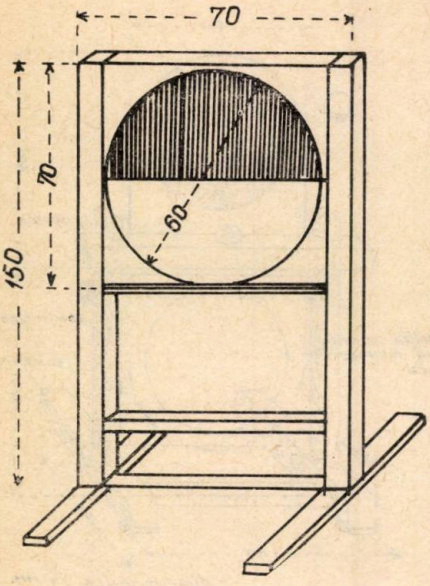


Fig. nr. 4 : Țintă rotitoare

bine ca rama să se poată ridica și cobori, suporturile fiind prevăzute, în acest scop, cu un mic jgheab. Pe rama de care este fixat cercul de placaj se vor face zimți, iar în jgheab se va introduce un șurub de lemn sau de fier ce se va sprijini pe zimții de pe ramă. Dacă ținta este transportabilă, pentru mai multă stabilitate suportul ei va fi unit jos printr-o bară. În această țintă, elevii vor arunca cu destulă putere mingi de cauciuc, săculețe cu nisip, mingi de oină sau de tenis de la diferite distanțe, fixate în funcție de posibilitățile lor, încercînd să întoarcă cercul.

5. ȚINTA SCUT

Aparatul este alcătuit dintr-un suport de lemn, transportabil sau fixat în pămînt ; în ambele cazuri, ținta trebuie să fie suficient de stabilă (figura nr. 5). Construcția lui se realizează în felul următor : pe un suport de lemn sau țeavă se fixează o placă de lemn de formă pătrată, cu latura de 70 de centimetri. Suportul se va construi la fel cu cel descris la ținta rotitoare, permițînd reglări ale înălțimii între 1 și 1,50 metri. Pe placa astfel fixată se pot prinde : un scut de placaj sau de mușama (pe care se vor desena cercuri), o căsuță cu uși care se deschid în mo-

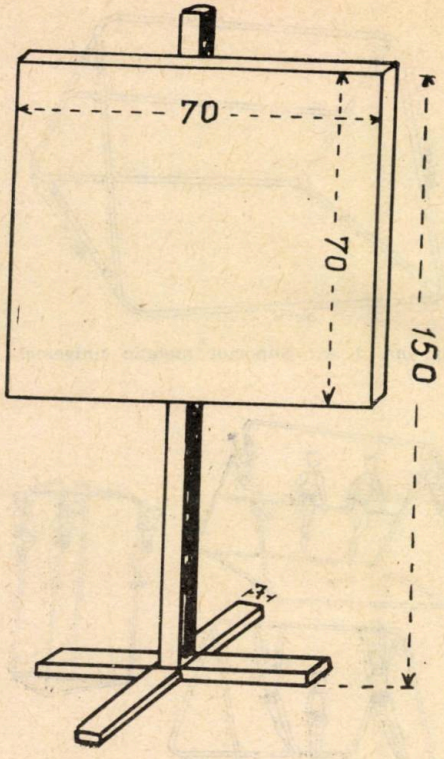


Fig. nr. 5 : Ținta scut

mentul în care a fost lovită etc. Aruncînd spre scut cu mingi de cauciuc, săculețe cu nisip, mingi de oină sau de tenis se va încerca atingerea țintei cît mai aproape de centrul cercului, notîndu-se fiecare încercare, conform regulamentului stabilit de către profesor.

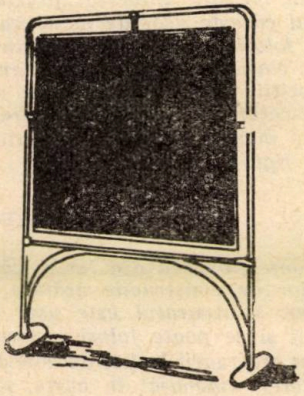


Fig. nr. 6 : Plasa verticală

6. PLASA ELASTICĂ VERTICALĂ

Se construiește din țeavă cu diametrul de 2,5 centimetri, formînd un cadru metalic cu dimensiunile 70/70 de centimetri. Pe acest cadru, din 5 în 5 centimetri, atît pe verticală, cît și pe orizontală se prind arcuri de 8—10 centimetri lungime, pe care sînt prinse la rîndul lor benzi de pînză de 4—5 centimetri lățime, împletite una cu alta (figura nr. 6).

La plasa elastică verticală se poate ***executa o gamă variată de exerciții cu mingi medicinale, mingi de handbal, baschet sau volei.*** *Exercițiile de aruncare se fac cu mingi de diferite greutăți, de la diferite distanțe și unghiuri, dezvoltînd forța, viteza de execuție și îndemînarea. Acest aparat are avantajul că mărește densitatea lecției prin* ***numărul mare de repetări*** *care se pot face. Elasticitatea plasei permite și creșterea frecvenței cu care se pasează, scurtînd timpul de odihnă și mărind în acest fel intensitatea lecției.*

7. TURNUL METALIC

Acest aparat poate fi confecționat din țeavă de 3/4 țoli și din scîndură, fiind de diferite dimensiuni în funcție de spațiul de care dispunem și întrebuințări pe care dorim să i le dăm (figura nr. 7). Țeava se sudează sau se prin-

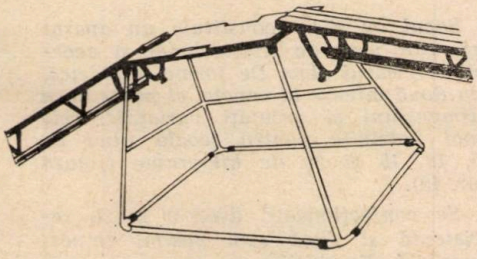


Fig. nr. 7 : Ancorare a băncilor pe turnul metalic

de cu mufe la locul de îmbinare a barelor.

Aparatul se poate folosi pentru săriturile în adîncime, pentru exercițiile de echilibru, pentru cățărare, escaladare, transport de greutăți etc., ancorînd la nevoie băncile în felul prezentat în schiță.

8. APARAT PENTRU MĂSURAT ÎNĂLȚIMEA SĂRITURII

Este un aparat simplu cu ajutorul căruia putem măsura detenta (înălțimea

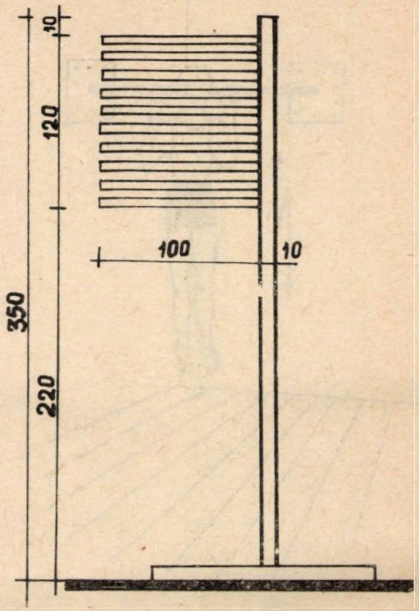


Fig. nr. 8 : Aparat pentru măsurarea înălțimii săriturii

săriturii). El se montează în felul următor : pe un perete se fixează o șipcă groasă de 10 centimetri și lungă de 3,50 metri pe care, din zece în zece centimetri se vor prinde indicatoarele cu ajutorul unor mici cleme fixate pe o bară (vergea) metalică (figura nr. 8).

Înălțimea de la care se pornește cu indicatoarele variază în funcție de colectivul cu care se lucrează (de la 1,80 la 2,20 metri).

În timpul săriturii, după elan și bătaie, executantul caută să lovească cît mai multe indicatoare. Acestea vor fi astfel montate, încît să se dea la o parte în momentul atingerii lor. Indicatoarele ne arată înălțimea care a fost realizată de elev în timpul săriturii cu brațul întins.

9. BARA PENTRU TRACȚIUNI

În condițiile unui spațiu restrîns, montarea ei într-un colț al sălii (conform desenului alăturat), rezolvă problema creării unui spațiu de lucru mai mare (figura nr. 9).

Se poate confecționa dintr-o bară de oțel sau dintr-o țeavă cu diametrul de 30—40 de milimetri, lungă de 2 metri și din două plăci metalice de formă pătrată cu latura de 20 de centimetri.

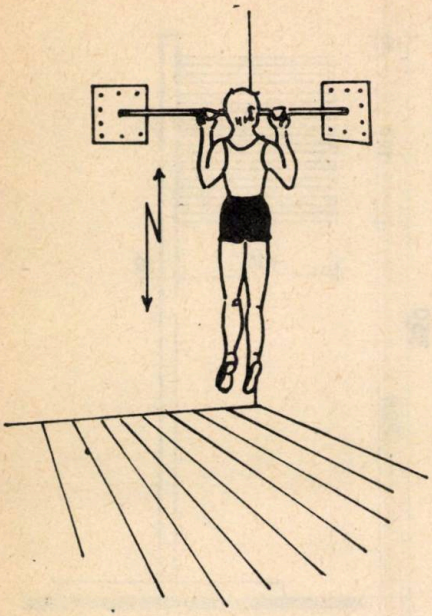


Fig. nr. 9 : Bară pentru tracțiuni

Montarea lor în zid se face la înălțimea de doi metri, oferind tuturor elevilor posibilitatea să lucreze în bune condiții. Dacă spațiul permite, asemenea bare se vor monta în fiecare colț al sălii ; în felul acesta mai mulți elevi pot lucra simultan.

10. HALTERA DE MÎNĂ

Este un aparat format dintr-un ax longitudinal de 40 de centimetri, cu un diametru de 2,8 centimetri. Pe el se fixează două sau mai multe discuri de greutăți variabile, la o distanță de circa 17 centimetri unul de altul (figura nr. 10).

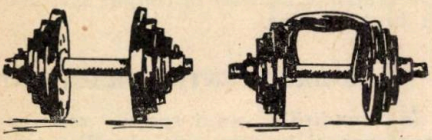


Fig. nr. 10 : Haltera de mînă

Discurile se fixează pe axul longitudinal pe două manșoane (unul interior, altul exterior), prevăzute cu cîte un orificiu prin care pătrund șuruburile de fixare ce împiedică alunecarea discurilor spre mînă sau în afară. Exercițiile cu haltera de mînă se adresează în mod special dezvoltării forței și prezintă avantajul că permit o dozare precisă a încărcăturilor și localizarea acțiunii.

11. GANTERELE

Se folosesc în scopul dezvoltării forței și măririi amplitudinii anumitor mișcări localizate în articulația scapulo-humerală.

Gantera este formată din două sfere metalice unite între ele printr-o bară dreaptă care servește ca mîner de apucare a obiectului, avînd forme și mărimi variabile (de la 2 la 20 de kilograme — figura nr. 11).

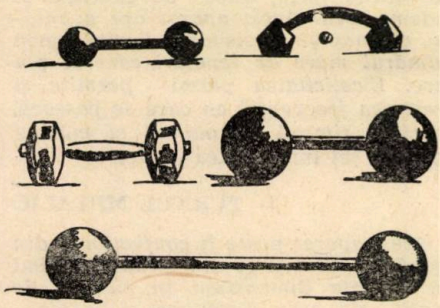


Fig. nr. 11 : Gantera.

12. SACUL CU NISIP

Sacul cu nisip constituie un aparat ajutător ușor de confecționat și accesibil fiecărui elev. De formă cilindrică, cu două mînere la capete, el poate avea dimensiuni și greutăți variabile, cele mai potrivite pentru școală fiind de 5, 10, 15 și 20 de kilograme (figura nr. 12).

Se confecționează dintr-o pînză rezistentă și dacă este posibil impermeabilă. Exercițiile cu sacul cu nisip pot fi foarte variate, dezvoltînd îndeosebi forța, detenta și rezistența în regim de forță la nivelul musculaturii membrelor inferioare, a abdomenului și spatelui. Sacul de nisip prezintă avantajul că nefiind rigid ca formă poate fi așezat pe diferite segmente sau părți ale corpului, fără să producă dureri sau traumatisme. Cu ajutorul lui se pot efectua exerciții de aruncări și prinderi, ridicări, purtări, sărituri, diferite variante de mers și alergare, genuflexiuni, echilibru etc. putînd fi folosit cu mare randament pe parcursul întregii lecții.

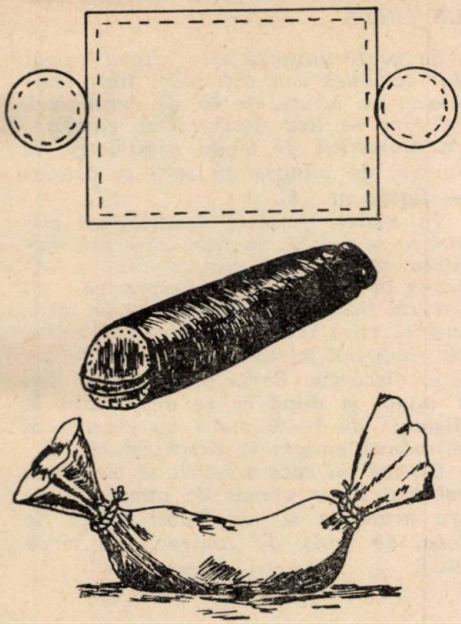


Fig. nr. 12 : Sacul cu nisip

13. MINGEA MICĂ PENTRU ARUNCARE LA DISTANȚĂ

Se confecționează dintr-o minge mică de cauciuc, cu o dimensiune ceva mai mare decît a mingii de tenis. Pe suprafața ei se curăță prin răzuire, o porțiune în formă de cerc (cu diametrul de 3—4 centimetri), în centrul căreia se face un orificiu prin care se introduce în minge circa 100—150 de grame de nisip. După ce mingea a fost umplută cu nisip, suprafața curățată se spală cu benzină și se lipește cu leucoplast.

14. GREUTATEA MOALE PENTRU EXECUTAREA ARUNCĂRILOR ÎN SALĂ

Se confecționează la fel ca și mingea mică ; se folosește însă o minge cu diametrul de 10—12 centimetri, se introduc în ea alice cu nisip. În acest fel, se pot confecționa greutăți de la un kilogram, pînă la cinci kilograme.

15. CAPRA DE GIMNASTICĂ

Acest aparat se poate construi dintr-un ciot de copac gros (o bucată de trunchi gros), dimensiunile părții de sus a „caprei" fiind următoarele : lungime — 50 de centimetri ; înălțime 35 de centimetri ; lățime — 30 de centimetri. Suprafața ciotului trebuie nivelată cu rindeaua și șlefuită. Partea de sus a

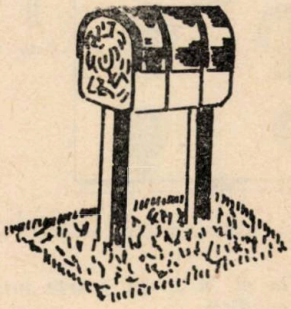


Fig. nr. 13 : Capra de gimnastică

caprei se fixează pe doi suporți cu ajutorul cuielor, în așa fel încît înălțimea caprei să fie de 1—1,2 metri. Stîlpii de susținere se îngroapă în pămînt la cel puțin un metru adîncime (figura nr. 13).

Pentru a evita rănirea mîinilor în timpul săriturilor (sau a eventualelor loviri), capra se va acoperi cu pîslă, vată, iarbă de mare, sau o salteluță de paie. Toate aceste materiale vor trebui să fie bine prinse pe baza de lemn, iar apoi acoperite cu doc sau cu pînză de sac. Pentru aterizare, în spatele caprei se va amenaja o groapă de 2 metri lățime, 1,5 metri lungime, cu o adîncime de 0,45 de metri, fiind umplută în întregime cu nisip.

16. PARALELE MICI PORTABILE

Se construiesc din două bare de lemn lungi de 30 de centimetri cu diametrul de 5 centimetri fiecare, avînd la extremități cîte un suport de 3—5 centime-

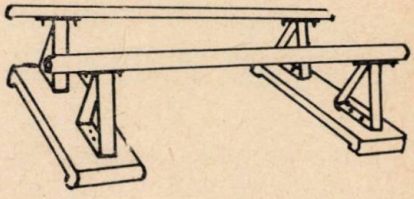


Fig. nr. 14 : Paralelele mici portabile

tri (un trepied pliant de aluminiu sau un cub de lemn — figura nr. 14).

Aparatul prezintă avantajul că este foarte ușor transportabil, putîndu-se

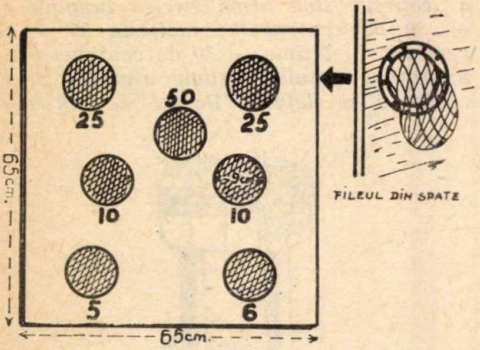


Fig. nr. 15 : Panoul pentru aruncare la țintă

lucra la el în spații foarte mici și în orice condiții.

Exercițiile la acest aparat se fac din pozițiile șezînd sau ghemuit, angrenînd marea majoritate a mușchilor trenului superior al corpului.

17. APARAT PENTRU ARUNCARE LA ȚINTĂ

Se confecționează un panou pătrat din scîndură sau din plăci fibro-lemnoase, cu latura de 65 de centimetri, în care se taie deschizături circulare cu diametrul de 8—10 centimetri (în funcție de mingea cu care se aruncă — figura nr. 15).

În spatele fiecărei deschizături circulare se prinde un fileu care are menirea să oprească mingea care a pătruns în deschizătura respectivă. În dreptul fiecărei deschizături se va scrie, vizibil, cifra indicată în desenul alăturat, indicînd numărul de puncte repartizat fiecăreia. Executantului i se dau 7 mingi și după ce se depărtează la distanța de 5—10 metri va încerca să introducă mingea în deschizătură.

Cîștigă cel care a reușit să totalizeze cel mai mare număr de puncte (pentru aruncare se pot folosi mingi de oină, de tenis, de cauciuc, din cîrpă etc.).

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. ION DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Chim. ELENA GEORGESCU
Centrul de medicină sportivă—București

CERCETĂRI PRIVIND UNELE ASPECTE ALE FUNCȚIEI RENALE ÎN EFORT (I)*

Studiul funcției renale în efort este mai puțin studiat în medicina sportivă. Deși funcția renală intervine mai tardiv în menținerea hemostaziei de efort, totuși influența ei este extrem de mare în stabilirea izoioniei, izohidriei, izotoniei și a altor factori humorali și endocrini, rinichiul conlucrînd în strînsă și reciprocă interdependență cu funcția hemodinamică (cardio-respiratorie și metabolică).

Unele cercetări efectuate (1, 8, 9, 10, 11, 16, 19, 20) au pus în evidență modificări funcționale renale, legate atît de densitatea efortului cît și de starea organismului.

Într-o lucrare anterioară (9) am pus în evidență modificări ale funcției renale (prin nefrograme izotopice) legate de starea de antrenament a sportivului.

În lucrarea de față ne-am propus a studia modificările examenului de urină după un efort de intensitate susținută, la sportivi de performanță, pornind de la premiza că acest parametru poate fi corelat cu funcția renală, iar pe de altă parte că examenul este ușor de executat chiar la locul de antrenament.

* Într-o a doua notă vom prezenta modificările examenelor de urină, după un efort specific competițional, avînd posibilitatea de-a urmări acești indici și după 24 de ore de la terminarea efortului (proba a III-a).

Tabelul Nr. 1

Nr. subiecți : 60 din care 51 b + 9 f.	baschet = 10 b ; volei = 6 b + 1 f ; caiac = 14 b + + 1 f ; atletism = 7 b + 1 f ; natație = 6 b + 4 f ; patinaj viteză = 3 b + 2 f ; biatlon = 4 b + 1 neantrenat, martor.	
Vîrsta : 20,6 ± 3,8		
Sexul : bărbați = 51 ; fete = 9		
VO_2 maxim — 3555 ml O_2 ± 684		
W. — 247 ± 43		
	înainte de efort	*după efort*
*p*H urinar	5,6 ± 0,2	5,6 ± 0,3
densitate urinară	1017 ± 21	1019 ± 28
proteinurie	56 — 4 +	25 — 35 + (31 b + 4 f)
hematurie	53 — 7 +	31 — 29 + (22 b + 7 f)
leucociturie	60	60
urobilinogenurie	normal	normal
glicozurie	absentă	normal
cilindrurie :	— hialini 57 — 3 +	47 — 13 + (10 b + 3 f)
	— granuloși 58 — 2 +	37 — 23 + (21 + 2)
săruri minerale :	oxalat Ca 44 — 16 +	48 — 12 +
	urați (Na,K) 50 — 10 +	57 — 3 +
	fosfați 58 — 2 +	59 — 1 +
Legendă : absent — prezent +		

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși examinării un număr de 60 de sportivi de performanță (51 de băieți și 9 fete), sănătoși clinic, cu o vîrstă medie de 20,6 ani, cărora li s-a efectuat examenul de urină în repaus (a doua urină de dimineață) și imediat după un efort

de circa 15 minute la cicloergometru (aproximativ 250 W/minut). Au fost urmăriți următorii indici : densitatea urinară, *p*H urinar, glicozuria, proteinuria, urobilinogenul și sedimentul urinar.

Examenele au fost efectuate dimineața, à jeun, sportivii fiind apți pentru examenul spiroergometric *.

REZULTATE ȘI DISCUTAREA LOR

Rezultatele obținute în tabelul nr. 1. În acest tabel se pot vedea : repartiția subiectelor pe sex și ramură sportivă, valoarea medie a VO_2 maxim (3555 ml O_2), încărcătura medie depusă la cicloergometru (W = 247/minut), modificările *p*H urinar după efort (nesemnificative), ale densității urinare (de asemenea nesemnificative), apariția proteinuriei după efort (în circa 60 la sută din cazuri), a hematuriei după efort (la 50 la sută dintre subiecți), a cilindruriei (la circa 50 la sută dintre subiecți), și a excreției de săruri minerale (circa 25 la sută dintre subiecți), menționînd că aproximativ 30 la sută dintre subiecții investigați (18) prezintă aceste modificări cumulate.

De asemenea, trebuie menționat că absolut toți acești subiecți se găsesc printre cei cu o capacitate maximă aerobă scăzută, ceea ce denotă o certă corelare cu starea de antrenament a subiecților. Din motive obiective n-am mai putut urmări aceste modificări după 24 de ore de la proba de efort, lucru ce-l vom face într-o altă lucrare.

Referitor la geneza acestor modificări se admite astăzi posibilitatea așa zisei „tubuloglomerulite fugace de efort", caracterizată prin semnele de mai sus, datorită factorilor hemodinamici (ischemie renală) și metabolici (acidoză), dar care dispare în 16—24 de ore la un sportiv sănătos.

În cazul de față nu se exclude posibilitatea unor certe manifestări renale, latente clinic, dar manifeste în condiții de stress și acest aspect vom încerca să-l elucidăm în lucrarea următoare.

CONCLUZII

— Examenul de urină practicat la sportivi de performanță înainte și după un efort dozat la cicloergometru, în condiții de sănătate clinică, pune în evidență apariția de elemente patologice (proteinurie, hematurie, cilindrurie, cristalurie) condiționate de gradul de antrenament sau stingeri renale preexistente latente din punct de vedere clinic.

— Există o corelație netă între capacitatea maximă aerobă (consumul maxim de O_2 determinat la cicloergometru) și apariția elementelor patologice în urină.

— Examenul este simplu și eficace, putînd fi efectuat în efortul specific (*p*H urinar, densitatea urinară, diureza exprimată în ml/minut, proteinuria și hematuria) și corelat cu indicii cardio-respiratori și musculari în aprecierea obiectivă a comportării la efort specific.

Față de cele constatate recomandăm introducerea acestui examen în bateria de teste utilizate pentru urmărirea în efort specific a sportivilor de performanță, atît în scop diagnostic al stării de antrenament, cît și pentru depistarea precoce a unor tulburări ale funcției renale care devin manifeste în condiții de stress.

BIBLIOGRAFIE

1. ALYCA E., PARISH H., DUHAM N. : „Renal reponse to exercise". Urinary findings, J. Amer. med. Ass., 1958, vol. 167.
2. ANTOINE B., SYMVOULIDIS A. : „L'état de protéinurie permanente insolée" — (II) ; La presse médicale — tome 77 — nr. 2, pag. 51—53.
3. ANTOINE B., SYMVOULIDIS A. : „L'état de protéinurie permanente isolée" — (I) ; La presse, médicale — tome 77 — nr. 1, pag. 9—12.
4. BELDINI M., LAMPERI S., FUMAGALLI G. : „L'effette dell'ortostatismo e della marcia sul flusso plasmatiico renale et autta filtrazione glomerolare". Boll. Soc. Ital. Biol. Sper., 28, 7, 1326, 1952.

* Examenul spiroergometric a fost executat în laboratorul Centrului de medicină sportivă.

5. BLAJA C., NICOLESCU D., BOITOR A., GOLUMBU C. : „Asupra concepției actuale de hematurie esențială". Revista „Spitalul", nr. 1/1965, p. 43—48.
6. BONNE A. W., HALTWAGER E., CHAMBERS H. L. : „Football Hematurie" J.A.M.A., 158, 1516, 1955.
7. BURGHELE TH., RUGENDORF E. : „Rinichiul de șoc" — edit. Academiei R.S.R. — București, 1962.
8. COLLIN W. : „Funcțional Albuminoria in Athletes".
9. DRĂGAN I., POP T. (Clinica Panduri) — București : „Investigații moderne în practica medico-sportivă". Rev. „Cultură fizică și sport", nr. 1/1966, pg. 36—41.
10. GACLIO M., MINEO R. : „Aspetti di fisiopatologia renale in medicina sportive. Medicina Sportivă — nr. X/1960 — p. 547—590 — Torino.
11. GARDNER K. D. : „Athletic pseudonephritis" (Alteration of urine sediment by athletic competition). J.A.M.A., 161, 1613, 1956.
12. HORTOLOMEI N., ȚURAI I. : „Chirurgie" (Vol. V). Ed. Medicală. 1959 — București.
13. IOANID P. C. : „Hematuriile". Revista „Spitalul", nr. 4/1965, pag. 359—366.
14. IOANID P. C., CIOFU S., NEAGOE , VLAD B. : „Rupturile și perforațiile vezicale". Revista „Spitalul", nr. 3/1965, pag. 227—340.
15. IONESCU B., IOSIF S., GHIUR M. : „Considerații asupra morfo-funcției renale". Revista „Spitalul" nr. 2/1965 — pag. 97—106.
16. KRAL J. : „Die Kontrolle der Nierenfunktion bei ehemaligen Wettkämpfern, Ed. J. A. Barth, Leipzig, 1953.
17. MAZZA L. : „Anadro urinario pseudonefritico de Sport". Med. Sport, 12, 7, 299, 1958.
18. MITOLO M. : „Escrezione urinario dei corpi creatinini durante l'allenamento aloo esercizio fisico nell" nomo Boll. Soc. Ital. Biol. Sper., 27, 12, 1604, 1951.
19. MITOLO M. : „Alcuni dati sull'urina durante l'allenamento all'esecizio fisico nello namo. Lev, Ist. Fisiol. Umane, Beri, 6, 181, 1953—1954.
20. POORTMANS J., KERCHOVE V., JAUMAIN P. : „Aspecte fiziologice și biochimice ale proteinuriei de efort". Int. Z. angew. Physiol., 1962, nr. 19.
21. ULMEANU FL. și colab. : „Medicina Culturii Fizice", ediția II — 1965 — Edit. Medicală — București.
22. URSEA N., PÎRÎU ȘERBAN G. : „Fiziologia și fiziopatologia rinichiului". Revista „Spitalul", nr. 1/1965, pag. 15—32.
23. ȚURAI I. : „Urgențele medico-chirurgicale". Editura de stat pentru literatură științifică, pag. 351—358 — București, 1952.

Prof. MIRCEA GÁBOR
Prof. ILIE STUPINEANU
Secția metodică C.N.E.F.S.

PENTRU CEI CE DORESC SĂ DEVINĂ ANTRENORI

Nivelul performanțelor sportive este condiționat și de aportul și competența antrenorilor. Această realitate obligă forurile respective să sporească exigența față de cunoștințele antrenorilor și să acorde o atenție deosebită problemei pregătirii și perfecționării acestora.

Conferința pe țară a mișcării sportive din anul 1967 a hotărît înființarea unei școli de antrenori, care să se adauge celorlalte instituții ce pregătesc aceste cadre.

Plenara Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport din iulie 1968 a aprobat „Sistemul de pregătire și perfecționare a cadrelor de educație fizică și sport", care menționează că formele de calificare a antrenorilor, sînt :

— Institutul de Educație Fizică și Sport
— Facultățile de Educație Fizică
— Școala de antrenori.

„Școala de specializare postliceală de antrenori" va funcționa pe lîngă I.E.F.S. București, cu secție fără frecvență și va avea o durată de doi ani. Această școală

aparține Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și va funcționa cu secții pentru toate ramurile de sport. Pentru fiecare ciclu de școlarizare, secțiile care funcționează se vor stabili periodic de către C.N.E.F.S. și Ministerul Învățămîntului.

Planul de învățămînt cuprinde atît discipline de specialitate cît și de cultură generală :

— Anatomia cu aplicații la exercițiile fizice și la specialitate.
— Fiziologia generală, cea a exercițiilor fizice și a specialității.
— Biomecanica cu aplicații la exercițiile fizice și la specialitate.
— Igiena, controlul și asistența medicală cu aplicații la specialitate.
— Masajul cu aplicații în sport.
— Pedagogia.
— Psihologia sportului.
— Teoria și metodica educației fizice și a antrenamentului sportiv
— Organizarea educației fizice și sportului.
— Socialism științific.
— Cine-foto.

Toți cursanții vor efectua în fiecare an de studii, o practică pedagogică de 4 săptămîni, la un club (asociație) sportiv stabilit de federația de specialitate.

Admiterea în școală se face *prin concurs*, în limita numărului de locuri stabilit anual pentru fiecare ramură de sport și în ordinea descrescîndă a mediilor obținute.

La concursul de admitere se pot prezenta absolvenții de liceu (și ai altor școli echivalente) cu examen de bacalaureat (și fără examen de bacalaureat pentru anumite ramuri de sport).

Pentru a fi înscriși la concursul de admitere, toți candidații trebuie să aibă minimum categoria a II-a de clasificare sportivă sau să fi făcut parte din lotul național de seniori sau de tineret timp de 5 ani calculați de la data înscrierii la examenul de admitere.

Înscrierile candidaților pentru concursul de admitere se face la secretariatul școlii cu 30 de zile înainte de data începerii examenelor și pînă în preziua concursului la orele 12,00, pe baza următoarelor acte :

— cererea candidatului ;
— certificat de naștere (copie legalizată) ;
— actul de studii (copie legalizată) ;
— certificat de sănătate ;
— adeverință de clasificare sportivă sau dovadă că a făcut parte din lotul reprezentativ al țării timp de 5 ani (eliberată de federația de specialitate) ;
— 2 fotografii 6/9.

Concursul de admitere constă din următoarele probe :

— control medico-sportiv (vizita medicală) ;
— anatomia și fiziologia omului (scris) ;
— probe tehnice — la specialitate.

Toate aceste probe sînt eliminatorii.

La încheierea celor doi ani de studii, cursanții vor susține un examen de absolvire, în urma căruia — cei care promovează — vor fi calificați antrenori categoria a III-a la ramura de sport pentru care s-au specializat, iar cei care nu promovează acest examen vor fi calificați antrenori categoria a IV-a.

Orice alte probleme privind această școală pot fi lămurite la C.N.E.F.S., str. Vasile Conta 16, Sectorul de pregătire și perfecționare a cadrelor.

Prof. dr. docent IACOB MIHĂILĂ
Institutul de igienă — Bucureşti

CERCETAREA SOCIOLOGICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (II)

Problemele cercetării sociologice în educaţia fizică

Asistăm la o hipertrofiere a oraşelor şi la formarea de oraşe noi, ca o consecinţă a industrializării ţării. Asistăm la aglomerări mari de populaţie pe verticală. Într-o singură clădire poate fi cuprinsă astăzi populaţia unui sat întreg sau a unui orăşel. Această populaţie este de provenienţă eterogenă, ca nivel de cultură, ca tradiţie şi ca relaţii între oameni. Copiii şi tineretul din cartierele noi de locuinţe pun probleme de organizare a activităţii din timpul liber, mai ales prin joc. Necesitatea organizării unor centre de educaţie fizică şi de joc este de o importanţă socială deosebită. Realizarea lor comportă investigaţii multiple şi colaborări diverse. Se cere în primul rînd să se cunoască numărul copiilor şi tinerilor interesaţi pentru o astfel de activitate, situaţia lor familială şi şcolară, personalul care se îngrijeşte de educaţia lor, condiţiile de trai, îndeletnicirile preferate de copii şi de tineret, posibilităţile de amplasare a acestor centre astfel ca activitatea de pe teren să nu tulbure liniştea locatarilor. Amenajările care se fac trebuie să fie în raport cu necesităţile satisfacerii grupelor de copii

și cu tendințele pe care le urmărim prin activitatea acestora. În tot cazul, aceste amplasamente trebuie să asigure condițiile elementare de igienă, să fie dotate cu echipamentul și cu materialele necesare organizării activității, cu vestiare, spălătoare, dușuri etc. Realizarea unei astfel de organizații necesită colaborarea părinților și a tuturor factorilor educativi interesați pentru buna organizare a timpului liber al copiilor și al adolescenților. O astfel de acțiune trebuie să fie înscrisă atît în planul de cercetare al institutelor centrale, cît și în planul de acțiune al secțiilor de specialitate de pe lîngă consiliile populare ale orașelor, județelor sau comunelor. Reușita unei astfel de acțiuni depinde în primul rînd de metodist. Se pune întrebarea dacă în prezent dispunem de cadre cu pregătire multilaterală care să răspundă unor probleme atît de importante ca aceasta.

Cercetarea sociologică pentru o astfel de problemă, după ce epuizează cunoașterea factorilor prezenți, trasează planul de acțiune și pune temelia unei activități de durată ce trebuie să se verifice prin rezultate care să fie acceptate de toți factorii interesați pentru buna organizare a timpului liber al copiilor și tineretului.

Difuzarea acestei concepții și punerea ei în practică se poate realiza în timpul vacanțelor. Experiența cu rezultate pozitive a fost făcută înainte de război prin organizarea centrelor de joc pentru copii în stațiunile balneare și climaterice. Astfel de centre au funcționat în stațiunile Eforie Nord, Eforie Sud, Agigea, Călimănești, Cîmpulung-Muscel, Vatra Dornei etc. În ele erau încadrați studenți ai Institutului de educație fizică din ultimii ani de studii, fiind bugetate de direcția stațiunilor respective. Părinții cu copii aflați în stațiunile de odihnă erau foarte bucuroși să-și poată încredința zilnic copiii unor educatori, care să-i dirijeze și să-i conducă în activitățile lor ludice. Problema centrelor de joc din stațiunile climaterice și balneare este de mare actualitate astăzi cînd numărul de stațiuni a fost sporit, avînd posibilitatea să cuprindă la odihnă și tratament un număr cît mai mare de oameni ai muncii.

De o importanță la fel de mare este organizarea activității ludice în instituțiile preșcolare, în căminele de copii și grădinițe. Lipsurile unei astfel de organizări sînt semnalate. S-a demonstrat prin cercetări că dezvoltarea mintală a copiilor în multe dintre aceste instituții este rămasă în urmă datorită monotoniei programelor și a mediului ambiant și, mai ales, privațiunii de o activitate motorie complexă care se adresează deopotrivă fizicului și psihicului.

Sînt semnalate numeroase cazuri de debilitate fizică, de scădere a rezistenței imunobiologice ce se manifestă prin numeroase infecții pe care le contractează copiii în aceste instituții, deși acestea ar trebui să ofere posibilități de educație și dezvoltare mai bune și mai multe decît pot oferi familiile.

Cercetarea sociologică în acest sector trebuie să verifice deficiențele existente și să întrevadă pe baza informațiilor culese soluțiile cele mai adecvate.

Nu trebuie să trecem cu vederea că anumite inițiative cu rezultate bune în acest sens trebuie încurajate, ajutate material și moral pentru a deveni centre metodologice model.

Cu aceeași seriozitate trebuie cercetată și educația fizică școlară, mai ales în condițiile actuale cînd în procesul de dezvoltare a adolescenților și tineretului apare fenomenul de accelerare, care din cauza neconcordanței dezvoltării funcțiilor intelectuale și motorii duce la tulburări manifeste în comportament. În asemenea situații, educației fizice îi revine rolul de echilibrator. Pentru realizarea acestui deziderat trebuie să se cunoască cele mai bune mijloace și metoda de aplicare a lor. Toate acestea sînt încă necunoscute. Ele trebuie cercetate și experimentate. Problemele acestea apar și mai pregnant pentru tineretul din învățămîntul profesional și la cei din producție, unde adaptarea la mediul de muncă și la procesul de producție constituie, în plus, factori stressanți. Numeroase cercetări au arătat rămînerea în urmă a dezvoltării aptitudinilor motorii (A. Ionescu, A. Nicu, V. Mazilu), iar altele, referindu-se la bugetul de timp, arată puținul interes pe care îl manifestă tineretul pentru activitatea fizică (O. Bănățan și colab., Tănăsescu, Chiriac). Elucidarea fenomenului de accelerație și influența lui asupra procesului instructiv-educativ nu poate fi realizat decît printr-o cercetare sociologică multidisciplinară, la care trebuie să participe alături de educatorul fizic, sociologul, medicul, fiziologul, psihologul, pedagogul, antropologul, neurologul, pediatrul, endocrinologul. Vîrsta școlară este cu atît mai importantă de studiat, cu cît în timpul ei se consolidează deprinderi și se profilează aptitudini care trebuie cultivate, în continuare pentru a forma fruntașii societății în diferite domenii, așa cum cere viața modernă din ce în ce mai mult. Cu toată legiferarea ei, educația fizică școlară prezintă încă numeroase lacune. Cercetările medicale (A. Ionescu,

E. Petruț) semnalează tot mai multe tulburări de dezvoltare. Aportul educativ al educației fizice este foarte mult contestat fie din lipsa de competență, din cauza unor idei preconcepute, fie din lipsa eficienței muncii educatorului fizic. Numai așa se explică acordarea cu ușurință a suplinirilor la orele de educație fizică din învățămîntul de cultură generală, cadrelor nespecializate sau cedarea orelor de educație fizică profesorilor de alte specialități, care predau materia proprie în loc de educație fizică. Lipsa de dotare a multor școli cu instalațiile necesare educației fizice se explică printr-o concepție de desconsiderare totală a beneficiilor pe care le poate avea tineretul de pe urma practicării acestei discipline. Cercetarea sociologică a educației fizice școlare inventariază mulțimea de factori — activi și pasivi — care intervin pentru promovarea sau frînarea ei. Se ia în considerare atitudinea conducerii școlii, atitudinea cadrelor didactice, dezideratele elevilor, mijloacele materiale de care dispune școala, modul cum se realizează educația fizică școlară în prezent, cum se reflectă practica ei în randamentul școlar, în disciplină, în progresul la învățătură și în manifestările de prestigiu ale școlii.

Acțiunea de reorganizare trebuie începută asupra factorilor de maximă rezistență, cum ar fi mentalitatea, uneori retrogradă a corpului didactic, lipsa de sprijin a administrației, absența asentimentului părinților etc. În asemenea situații, devotamentul educatorului fizic și stăruințele izvorîte din convingerea sa în rolul educației fizice trebuie să învingă orice obstacol ivit în cale, mai ales astăzi cînd știe că statul îi acordă tot sprijinul.

Rezolvările reușite ale educației fizice școlare, prin conjunctura favorabilă creată de conducerea școlii, de profesorul de educație fizică și de opinia și ajutorul părinților trebuie încurajate moral și ajutate să atingă nivelul cel mai înalt posibil, să poată servi drept model pentru institutele școlare similare.

Educația fizică a tineretului din învățămîntul superior

În mod normal, aceasta trebuie să reprezinte încoronarea educației fizice școlare prin care s-au consolidat deprinderile de mișcare, gustul pentru sport, convingerea necesității acestor manifestări pentru profilaxia sănătății și a capacității de muncă, pentru momentele de relaxare pe care le impune activitatea susținută de pregătire profesională. Însușirea unei concepții de sanogeneză la acest tineret este cu atît mai importantă, cu cît majoritatea lui devine organizator de oameni în întreprinderi, în școli, în armată etc.

Cercetări întreprinse de Catedra de educație fizică de la Institutul medico-farmaceutic asupra dezvoltării tineretului universitar a semnalat slaba pregătire fizică a studenților anului I la începutul anului universitar, ca efect al eficienței de organizare a educației fizice din învățămîntul mediu. În consecință, programele de educație fizică ale studenților anul I trebuie să se limiteze la exerciții elementare de dezvoltare generală, cu excepția unui număr restrîns de grupe care se antrenează pentru sportul competițional.

Lipsa de pregătire fizică a studenților, comoditatea rezultată din lipsa deprinderii cu mișcarea, precum și lipsa condițiilor corespunzătoare pentru practicarea educației fizice la nivelul cerințelor moderne face ca o parte dintre ei să recurgă la scutiri medicale.

Semnalăm măsurile luate de Catedra de educație fizică a Institutului politehnic din București de a încadra pe toți studenții scutiți medical într-un program special de gimnatică medicală. Acțiunea aceasta este organizată și condusă cu multă pricepere și pasiune de Maria Beloiu — șef de lucrări. Rezultatele obținute au fost prezentate la diverse reuniuni ale specialiștilor primind aprecieri favorabile unanime. Iată o acțiune cu răsunet social de cea mai mare importanță pentru tineret.

Pentru învățămîntul superior, cercetarea sociologică a educației fizice va trebui să ducă la cunoașterea caracteristicilor legate de diferitele profiluri ale pregătirii profesionale, întreprinzînd anticipat și studii asupra tineretului din școlile medii de unde provin studenții și care pregătesc elemente de bază în organizarea muncii și a producției. Cerințele educației fizice pentru acest tineret va constitui tematica de cercetare a cadrelor specializate în educația fizică ce activează în învățămîntul superior. Tineretului universitar îi trebuie demonstrat faptul că o bună organizare a muncii lui și o folosire rațională a timpului de lucru le oferă rezerve suficiente pentru practici necesare întreținerii sănătății și capacității de muncă.

Educația fizică a maselor

Ne referim în acest capitol la masele de adulți cuprinși în muncile industriale, administrative, în învățămînt, în munca de cercetare, reprezentînd un mare număr de profesiuni, cu multiple și diverse solicitări ale organismului uman.

În marea majoritate a profesiunilor predomină munca sedentară și încordarea sistemului nervos, cu subsolicitări motorii ce atrag după ele fenomene de dezadaptare și de rupere a echilibrului funcțional.

Deprinderile de mișcare dobîndite în școală au o rezonanță favorabilă și mai tîrziu. Muncitorii din aceste categorii pot fi interesați pentru activități sistematice de practicare a exercițiilor fizice.

Încercările de legiferare a educației fizice în întreprinderi și instituții sub forma gimnasticii în producție nu au reușit din cauza pripelii, din lipsa de informare necesară adaptării exercițiilor fizice la specificul de muncă al întreprinderilor. Uzinele cu mașini de mare randament nu puteau stagna producția pentru minutul de educație fizică, care de cele mai multe ori se prelungea la zeci de minute. Cauza principală a renunțării la gimnastica în producție a fost pierderea importantă de timp din producție, cu unele manifestări de indisciplină. Această acțiune desfășurată sub egida gimnasticii de producție avea o sferă prea limitată, iar desfășurarea ei se făcea concomitent, la aceleași ore, încît limita posibilităților metodistului specialist să îndrume îndeaproape această activitate.

Cercetarea sociologică a educației fizice a maselor trebuie să țină seama mai întîi de diversitatea componenței salariaților (ca profil de muncă), de dezideratele lor, de posibilitatea realizării condițiilor materiale, a instalațiilor anexe, ca și posibilitățile de control medical realizat prin examene periodice menite să confirme eficiența programului aplicat. Cerințele de educație fizică din întreprinderi sînt numeroase. Metodistul respectiv, pe lîngă îndrumarea exercițiilor de înviorare, trebuie să coordoneze antrenamentele echipelor de sport ale întreprinderilor și să se preocupe și de organizarea gimnasticii medicale, atît de necesară pentru muncitorii cu suferințe cronice.

Educația fizică în întreprinderi, ca factor de sanogeneză, este condiționată de realizarea instalațiilor corespunzătoare, care fără îndoială comportă investiții deosebite. Realizarea acestor instalații trebuie prevăzute încă în stadiul de proiect al întreprinderilor. Conducerile întreprinderilor trebuie să fie convinse că investițiile făcute în scopul apărării sănătății muncitorilor sînt foarte rentabile, contribuie la evitarea absențelor nemotivate, incapacitatea de muncă prin îmbolnăviri, factori care afectează organizarea muncii și realizarea planului de producție. Acest lucru înseamnă că din punct de vedere economic „beneficiile" realizate trag mai mult în cumpănă decît investițiile făcute pentru anexele sociale și instalațiile necesare cultivării sănătății muncitorilor.

Sportul de performanță

Succesele pe care le-au obținut sportivii noștri de performanță pe plan internațional constituie cea mai bună dovadă că pentru selecționarea lor, ca și pentru munca de pregătire s-au folosit metodele și tehnicile cele mai eficiente. Ele constituie o dovadă că țara noastră dispune de elemente capabile pentru performanțe maxime, precum și de personal tehnic și științific competent care îndrumă judicios sportul.

Trebuie însă să ținem seama că rezultatele strălucite obținute în prezent la anumite ramuri sportive ca : scrimă, tir, box, lupte, însumează experiență de organizare și de pregătire de 40 de ani sau cel puțin de 20 de ani. Trebuie să apreciem, de asemenea, viziunea modernă care a pus bazele acestor sporturi, concepția științifică și pedagogică aplicată în antrenament. Antrenorul emerit de azi a fost ucenicul unui modest maestru din trecut. Studii monografice ale cluburilor și federațiilor sportive vor scoate în evidență rolul tradiției în mișcarea sportivă de azi, ne vor oferi date orientative pentru o și mai bună organizare a sportului de performanță. Acestea vor scoate în relief figuri reprezentative ale sportului românesc servind ca modele pentru tineret. În aceste lucrări se vor putea inventaria valorile culturale ale mișcării sportive, vor relata cadrul istoric și organizatoric ; de asemenea, ele vor da prilej de etalare a tehnicilor, stilurilor și metodelor proprii de pregătire ; vor arăta contribuția grupărilor sportive la prestigiul național peste hotare, vor constitui un izvor nesecat de sugestii și impulsuri pentru noile generații de sportivi.

Desigur că prin această schițare sumară a problemelor sportului de performanță au rămas nesesizate multe aspecte care preocupă pe organizatorii sportului de performanță.

În concepția celor relatate de noi, educatorul fizic trebuie să întrunească unele calități de bază și anume : să știe să cerceteze situația prezentă, reală, pe baza unui număr cît mai mare de informații, fie în școală, în cluburi sau în întreprinderi, să aibă și competența de a elabora un plan de acțiune pe care să-l pună în practică. Despărțirea celor două însușiri înseamnă a compromite inițiativele și realizările care se cer educatorului fizic în vremea noastră.

Se pune întrebarea : cine trebuie să facă cercetări sociologice în domeniul educației fizice ?

În primul rînd, asemenea cercetări pot fi făcute de către cadrele de educație fizică din învățămîntul superior, în colaborare cu diferiți specialiști — psihologi, pedagogi, antropolgi etc. Este indicat să fie interesați în aceste cercetări studenții ultimului an ai institutelor de educație fizică. Cercetările acestea se pot face în școală, în armată, în asociații și cluburi sportive etc.

În al doilea rînd, cercetări sociologice pot face cluburile și asociațiile sportive, federațiile de specialitate în problemele ce le interesează.

Cercetări de interes republican se vor face de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, prin institutele subordonate, cu specialiști, în colaborare cu institutele centrale cu profil diferit (arhitectură, urbanistică, antropologie, sociologie, psihologie, fiziologie).

O astfel de acțiune comportă organizarea sistematică a documentării, pe mai multe trepte.

Treapta I — informarea generală de orientare în toate domeniile educației fizice și în domeniile conexe : biomecanică, pedagogie, psihologie, fiziologie, antropologie, teorie, organizare, istorie, igienă.

Treapta a II-a — informare specializată pe domenii limitate, avînd ca scop catalogarea principalelor informații din întregul domeniu : joc, sport, gimnastică, gimnastică medicală etc.

Treapta a III-a — informare în problemele planului de cercetare curentă, pe probleme prevăzute în plan.

Valorificarea cercetărilor sociologice se va face prin :

1. informarea forurilor de conducere ;
2. aplicarea rezultatelor în practică de către organele care au cerut cercetarea ;
3. publicații, comunicări la reuniuni și congrese ;
4. îmbogățirea teoretică a patrimoniului științific național ;
5. contribuții la teoria și practica educației fizice pe plan internațional.

În elaborarea acestui material nu a fost în intenția noastră să demonstrăm importanța educației fizice din punct de vedere social, întrucît aceasta este recunoscută și legiferată de stat. Aplicațiile și eficiența ei însă nu corespund întotdeauna exigențelor impuse de dinamica societății noastre.

Cercetarea sociologică, cu doctrina și metodologia sa, așa cum a rezultat din experiența românească, studiază fenomenele sociale multidisciplinar și integral, ceea ce înseamnă că începutul trebuie făcut cu culegerea de informații privind cît mai multe laturi ale fenomenului propus pentru studiu. Din aceste date să rezulte cunoașterea cît mai completă a situației prezente, cu aspectele ei negative și pozitive, pentru a putea desprinde din acest material jaloanele și treptele de urmat în alegerea metodelor celor mai adecvate pentru realizarea planului de acțiune.

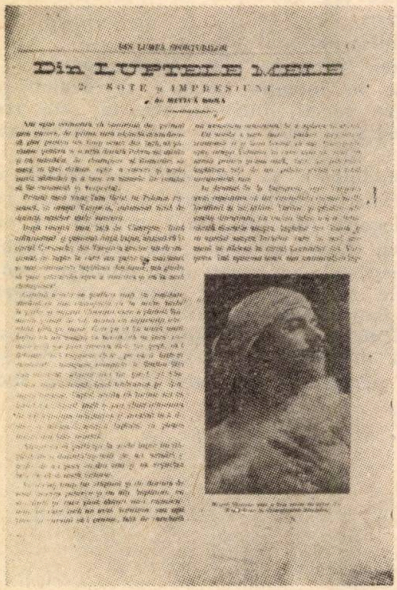
Concepția sociologică în cercetarea problemelor de educație fizică are rostul să țină treaz interesul pentru a integra această disciplină, la toate nivelele de dezvoltare umană, cerințelor actuale și a celor de perspective pe care le reclamă societatea modernă, în continuă transformare și progres.

File de istorie

Prof. VIRGIL STOIAN

Şcoala de construcţii-montaj—Bucureşti

MITICĂ DONA, PUBLICIST SPORTIV


Din LUPTELE MELE

NOTE ŞI IMPRESIUNI

Mitică Dona este un nume cunoscut în lumea sportului românesc şi internaţional.

Pionier al luptelor la noi în ţară, cu peste 50 de ani în urmă făcea ca sălile şi arenele unde lupta să fie arhipline. A fost şi va rămîne pentru noi mai mult decît un mare luptător sau un mare patriot, aşa cum singur o spune în memorii: **„Să părăsesc pentru o scurtă durată patria-mi iubită şi cu mîndria de champion al României. Să merg în ţări străine spre a cuceri şi acolo laurii izbîndei şi a face ca numele de român să fie cunoscut şi respectat" („Din luptele mele — note şi impresii");** a fost un îndrăgostit de sportul celor puternici — lupta. Mitică Dona s-a dedicat acestui sport trup şi suflet, convins fiind că prin aceasta slujeşte o cauză mult mai mare decît propaganda unui singur sport. A luptat pentru ridicarea sportului în general, încercînd să convingă de necesitatea acestuia. A dorit şi activat la răspîndirea sportului în rîndul tineretului.

Puţini sînt cei ce cunosc faptul că masivul luptător, brunet, cu ochi pătrunzători a dus o efervescentă activitate de publicist sportiv.

În anul 1907, Mitică Dona scoate primul număr al revistei sportive **„Din lumea sporturilor"**, realizare pentru care a lucrat ca reporter, culegător, director, proprietar şi poate chiar distribuitor. **„Din lumea sporturilor"** este una dintre primele publicaţii exclusiv sportive, care au apărut la noi în ţară.

În clădirea **„Hotel de France"** din Bucureşti, Mitică Dona ajutat de George Leonescu, în calitate de administrator general, lucrează febril la strîngerea materialelor, trierea lor şi definitivarea formei revistei. Aceasta apare săptămînal (în fiecare marţi), avînd dimensiunile de 20/30 cm şi un număr de 16 pagini cu un conţinut variat şi bine gîndit.

Articolele publicate dezbat o serie de aspecte ale educaţiei fizice. Semnificative sînt articolele de fond care atacă probleme de ordin social şi, cînd e vorba de sport, cu aspect general.

În numărul 6 din 11 decembrie 1907 articolul de fond intitulat **„De ce nu sînt bine cunoscute sporturile în România ?"** exprimă regretul că la marile competiţii sportive pe plan internaţional numele sportivilor români nu se fac auzite.

Se întreabă de ce **„voinicia tinerimii noastre adevăraţi pui de lei, cîntaţi odată de poeţi nu au posibilitatea să ajungă acolo unde au ajuns PADUBNEI sau un HACHESMIT"**. În acest articol Mitică Dona încearcă a mobiliza lumea să facă sport, încearcă să convingă că civilizaţia implică şi o bună educaţie fizică aşa cum o spune şi celebrul dicton latin **„mens sana in corpore sano"** pus pe coperta aceleiaşi reviste din 11 decembrie 1907.

Deşi concluzia este destul de limitată : **„profesorii noştri de gimnastică care nu-şi dau deloc interes pentru ca tineretul care le e încredinţat lor spre educare în timpul şcolii să capete acel gust absolut necesar care să poată uşor înfiripa oricui (gustul) de a-şi cultiva fizicul şi a face exerciţii sănătoase"** şi unilaterală, cauzele fiind mult mai complexe — totuşi evidenţiază preocuparea lui Dona pentru abordarea problemelor de principiu.

Am spus că pe lîngă aceste aspecte de ordin social, în articolele sale de fond, atacă noţiuni de bază ca în numărul 4 din 27 noiembrie 1907 în articolul **„Cum se capătă musculatura"**.

Articolul susţine practicarea exerciţiilor fizice în mod sistematic, gradat ştiinţific şi se ridică împotriva celor care susţin că :

„Ajunge ca cineva să facă mişcări pentru a căpăta o bună musculatură".

„Să dăm atenție sfaturilor practice și să căutăm a ne conserva și întări viața prin studii speciale și exerciții sistematice".

În numărul 6 din 11 decembrie, Aurel Dulcescu iscălește un articol intitulat : **„Cultura Fizică".** Acesta sprijină ideea articolului de fond din 27 noiembrie, demonstrînd continuitatea problemelor dezbătute. În acest articol, Aurel Dulcescu — după o succintă prezentare a felului în care vechii greci și romani aveau grijă de fizic — scrie : **„...acum ce deziluzie ! Ici colo cîte un om mai voinic dar încolo niște oameni slabi, piperniciți, fără pic de energie, nefiind în stare să umble pe jos doi sau trei kilometri că le vine amețeală..."**

Concluzia e că nimeni nu dă importanță culturii fizice iar cei care vor să facă mușchi iau o halteră și **„...dăi, dăi, o lună, două cel mult"** după care renunță. Susține folosirea unei metode și perseverarea într-un volum considerabil de muncă.

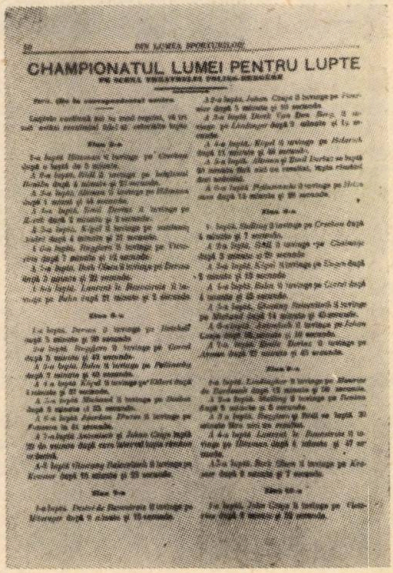
De fapt **„Cultura Fizică"** e o rubrică permanentă în care sînt dezbătute o serie de probleme medico-sportive : în numărul 3 a fost prezentată problema culturii fizice și a foloaselor ei. În numărul 4 în articolul intitulat **„Întrucît prin exercițiile musculare, mușchii și forța ni se măresc"** se vorbește de componența fibrei musculare, după care sînt enunțate o serie de metode de cultură fizică : Desboumet, Albert Sourier, Lerne Tissie, Kumbien, Demeny etc. (Articolul este iscălit de Tică Delaprut.).

Iată că revista este fidelă ideii lui Mitică Dona de a pune bazele unei mișcări sportive științifice la noi în țară, considerînd că esențial într-o mișcare sportivă este metoda de lucru.

În afara unei rubrici hipice și a unei rubrici de știri, care înserează vești din diverse sporturi, din toată lumea, revista prezintă aspecte legate de activitatea luptelor în țară și peste hotare. Din numărul 4 (27 noiembrie) apare rubrica **„Școala luptelor"** care publică materiale de inițiere în sportul luptelor, cu fotografii ale diferitelor acțiuni de luptă. Fiecare număr al revistei are cîte un medalion — portretele diferiților luptători ca : Apostol Constantin — leul Brăilei, Nicolae Petrof, Lurich etc.

Foarte valoroasă ca document **„Din luptele mele — note și impresiuni"** lucrare în care autorul își deapănă amintirile din viața de luptător. Rubrica **„Rezultatul luptelor din toată lumea"** prezintă cronicile și rezultatele diferitelor turnee pe zile și meciuri. Demn de semnalat este faptul că revista avea corespondenții săi speciali pe care-i trimitea la diferite competiții internaționale cu caracter mai larg.

SCOALA LUPTELOR


CHAMPIONATUL LUMEI PENTRU LUPTE

La **„Championatul lumei pentru lupte"** de la Folies Berger revista avea trimisul său special care ţinea cititorii la curent cu materiale de la fiecare meci.

Pentru a stimula cititorii în urmărirea campionatului şi a atrage noi abonaţi, revista a organizat cu ocazia campionatului mondial o anchetă cu premii **„Cine va ieşi campion mondial ?"**.

Rubrica **„Poşta redacţiei"** reliefează popularitatea de care se bucura revista, semnatarii scrisorilor fiind din Ploieşti, Vaslui, Craiova, Galaţi, Brăila, Iaşi, Constanţa, Dorohoi, Botoşani, Rîmnicul Sărat, Giurgiu etc.

Faptul că în numărul 4 din 26 noiembrie 1907 apare un anunţ prin care se căutau corespondenţi speciali într-o serie de oraşe denotă că revista era cerută pe piaţă, că publicul cititor trebuia satisfăcut cu veşti cît mai multe şi variate.

Pentru sportul luptelor faţă de care Dona a avut îndreptată toată atenţia, este foarte interesant articolul din 27 noiembrie 1907, în care, pe o pagină se dezbate problema înfiinţării unei şcoli speciale de lupte şi exerciţii corporale. Aceasta urma să se deschidă în centrul capitalei, într-o sală cu o capacitate suficientă pentru 400 de elevi, programul zilnic între orele 11 şi 18, vîrsta cursanţilor între 18 şi 35 de ani. Taxa de înscriere de 2 lei după care se vor depune lunar cîte 5 lei. Elevii vor aduce tricou negru, pantaloni negri de tricot, centură roşie şi pantofi negri, foarte fini şi uşori.

În rest, revista prezintă rezultate de la cel puţin 5 turnee internaţionale.

Din nefericire, activitatea publicistică a lui Mitică Dona se sfîrşeşte aici. Anii care au trecut, dezinteresul oficialităţilor vremii de a conserva un material atît de original au făcut ca pînă la noi să nu ajungă decît cîteva numere ale revistei, în colecţia particulară a unei rude a marelui sportiv Dona.

de file istorie

Prof. DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic-Cluj

BĂTRÎNUL BREUGEL ŞI JOCURILE CELOR TINERI

Printre alte lucrări celebre, există într-o sală a Muzeului de arte din Viena o pînză în faţa căreia atît cunoscătorul cît şi diletantul se opresc cu aceeaşi emoţie. Este celebra pictură „Jocurile copiilor" a flamandului Pieter Breugel cel Bătrîn, care uimeşte şi atrage prin dinamismul pe care-l degajă.

Anul acesta se împlinesc patru secole de la moartea acestui pictor, unul din cei mai mari ai Renaşterii din Ţările de Jos şi una din personalităţile proeminente ale picturii mondiale.

Trăind între anii 1525 şi 1569, el cunoaşte o perioadă zbuciumată din istoria patriei sale, în care lupta împotriva ocupanţilor spanioli ia forme tot mai acute.

Pictorul face o călătorie de studii în Italia, unde cunoaşte şi admiră Renaşterea artistică a acestei ţări, în care mai mult ca în orice loc, spiritul vechii Elade, cultul omului şi frumuseţea lui trupească sînt la mare cinste.

Reîntors în oraşul Anvers, pictează pînză după pînză, în centrul acţiunii tablourilor sale plasînd mereu omul, cu aspiraţiile şi frămîntările lui, omul pe care-l cunoaşte fiindcă-l studiază cu atenţie. El redă, ca nimeni altul, tot ce are mai caracteristic cetăţeanul din Flandra — vînătorul, pescarul, negustorul — tablourile lui fiind o adevărată istorie colorată a secolului al XVI-lea în Flandra.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10/1969, pag. 54

În „Dans țărănesc", „Uciderea pruncilor", „Proverbe flamande" și în mai toate pînzele lui, Breugel pune un deosebit accent pe mișcarea personajelor, compozițiile lui strălucind prin această forță de redare a gesturilor mărunte, printr-o clocotitoare viață care le însuflețește.

Lucrul acesta apare vădit în tabloul „Jocurile copiilor", care este o adevărată frescă a îndeletnicirilor celor mici, un caleidoscop de exerciții fizice, un veritabil manual de jocuri al copiilor.

Fiecare grup sau personaj izolat de pe pînză este surprins într-o formă de mișcare, părînd că își execută partea sa de program, dintr-un vast ansamblu ce se desfășoară sub cerul liber și în decorul natural al străzii. Privind atent, vom distinge pe pînză elemente de înot, atletism, jocuri cu mingea, gimnastică, elemente de exerciții aplicative, cățărare și escaladare, echilibru, transport de greutăți, tracțiuni și împingeri, tîrîre etc.

Tabloul „Jocurile copiilor" este într-adevăr un ciudat și interesant manual de exerciții fizice, condensat într-o capodoperă de artă, o frescă interesantă și grăitoare a îndeletnicirilor copiilor din acea epocă.

Că s-a aplecat cu deosebită atenție asupra îndeletnicirilor de divertisment ale celor mici, Breugel ne-o dovedește și în pictura nu mai puțin celebră „Vînători pe zăpadă" numită „Iarna".

Jumătate din acest tablou e ocupat de un patinoar pe care într-un spectaculos și dinamic mozaic, zeci de copii sînt înfățișați pe ghiață, cu patine, îndeletniciri care merg de la alergarea pe patine, la elemente de patinaj artistic și hochei.

Contemporan cu umaniștii Thomas Morrus, Rabelais, Montaigne și Mercurialis, Pieter Breugel, zis cel Bătrîn, s-a dovedit, cu un secol aproape înaintea lui Comenius și John Loche, un profund cunoscător al copiilor, un umanist distins, demonstrînd într-un stil personal și prin mijloacele artei sale — pînza, penelul, culoarea — felul în care vedea una din căile de educare a sănătății și caracterului celor mai mici cetățeni.

Privind astăzi pînzele lui Breugel, constatăm din nou că operele create cu sinceritate și izvorîte din rădăcina nesecată a activității vii a omului, departe de a-și pierde înțelesul, o dată cu anii devin, peste secole și secole, din ce în ce mai moderne și mai prețuite.

Prof. F. FRIEDRICH
Prof. W. KUCHLER

„SCHIUL SCURT" AJUTOR DE ÎNVĂŢARE ŞI EXERCIŢIU *

Heinz Maegerlein ne informează, încă din octombrie 1967, despre unele experimente efectuate în legătură cu metoda de predare a schiului cu schiuri scurte. Aceste experimente au fost realizate de *Martin Richter*, conducătorul şcolii de schi din Bavaria de Nord. Rezultatele obţinute au fost atît de impresionante, încît s-a ajuns la realizarea unui film, prezentat de televiziunea din R.F.G., în anul 1967.

În octombrie 1968, la München, a rulat în premieră filmul „Elan nou pe schiuri scurte", realizat de *Maegerlein*. Tot atunci a apărut şi cartea acestuia, cu acelaşi titlu, realizată în colaborare cu *List Puchtler* (Editura Bl-München).

La experimentarea acestei metode a contribuit şi Institutul de educaţie fizică şi sport de la Bochum (R.F.G.), care a realizat filmul. Institutul a publicat şi două comunicări ştiinţifice, minuţios elaborate, în legătură cu această temă. Autor — *W. Kuchler*, asistent ştiinţific, profesor de schi şi membru al Comisiei tehnice a federaţiei de schi din R.F.G. Între timp, Institutul de educaţie fizică şi sport de la Bochum a organizat un curs de schi, în martie 1968, la Saalbach (Austria). *W. Kuchler*, împreună cu colaboratorii săi, a verificat cu această ocazie noua metodă de predare cu schiuri scurte.

Metoda sa prevedea cinci etape :

etapa I — schiuri de 0,65 m ; etapa a II-a — schiuri de 1,00 m ; etapa a III-a — schiuri de 1,30 m ; etapa a IV-a — schiuri de 1,60 m ; etapa a V-a — schiuri normale.

În prima comunicare ştiinţifică a Institutului de educaţie fizică se constată că sistemul în cinci etape nu este cel mai eficient şi nici singurul posibil. S-a pus problema dacă schiurile de 0,65 m sînt necesare şi dacă este posibilă folosirea lor în orice împrejurare. Institutul de la Bochum a trecut, în consecinţă, la experimentarea unei alte metode, în trei etape :

etapa I — schiuri de 1,20 m — 1,40 m;

* Traducere din „Die Leibeserziehung" nr. 1/1969, R.F.G.

etapa a II-a — schiuri de 1,40 m — 1,70 m ; etapa a III-a — schiuri normale.

S-a renunțat deci la schiurile scurte. În cadrul acestui experiment, un grup a început cu schiuri de 1,20 m, iar alt grup cu schiuri de 1,40 m. În procesul de învățare nu s-au constatat dificultăți, ci dimpotrivă. Alunecarea, la prima coborîre, s-a efectuat mult mai ușor pe schiuri mai lungi. Schiurile de 0,65 m incomodau schiorii adulți și reclamau un simț al echilibrului mai dezvoltat.

În revista din aprilie 1968, *Maegerlein* comunică unele experimente pe baza cărora s-a renunțat la creșterea progresivă a lungimii schiurilor. Toți participanții la aceste cursuri de schi au folosit schiuri de 1,60 m.

Karl Koller a comunicat rezultatele cercetărilor sale cu schiuri scurte la Congresul de metodică de schi de la Aspen (S.U.A.), în anul 1968. Aceste cercetări le-a efectuat la Școala de schi de la Kitzbuhel, începînd din anul 1952 și pînă în acel moment. El folosise schiuri de 1,50 m.

Clif Taylor (S.U.A.) a oferit elevilor săi, în anul 1964, o metodă de învățare cu „schiuri scurte" compusă dintr-un program în mai multe etape. Învățarea acestui sport *(„Ski in a day")* se efectua în timp foarte scurt.

Experiența, obținută pînă în prezent, ne permite să afirmăm că această metodă ușurează în mod substanțial procesul de învățare a schiului. „Schiul scurt" va fi introdus în metodica de învățare sub formă de sistem cu mai multe etape, sau, schiurile mai scurte vor fi folosite în raport cu înălțimea sportivului, mai ales în practica școlară.

Ultimul experiment al Institutului de educație fizică de la Bochum, legat de întrebuințarea unei singure lungimi de schiuri scurte, a dat următorul rezultat : lungimea schiurilor cu care s-a învățat cel mai ușor este cu 10—20 cm mai mică decît înălțimea schiorului (în medie cu 14,3 cm). La acest rezultat s-a ajuns prin completarea unor chestionare de către cursanți.

Această lungime a schiurilor poate fi luată în considerație în practica școlară. S-a observat că un copil de 13 ani, care posedă cunoștințe satisfăcătoare în schi, preferă să schieze cu schiuri de 1,40 m, care sînt mai scurte cu 20 cm decît înălțimea sa.

Schiurile de această dimensiune îi conferă o facilitate mai mare de mișcare, mai ales după zăpadă grea, primăvara, sau pe o pistă cu denivelări.

„Schiul scurt" se va putea deci folosi și pentru perfecționarea cunoștințelor elevilor.

Folosirea schiurilor normale (după 14 zile de curs cu schiuri scurte) a condus la concluzia că această lungime reclamă un consum de energie mult mai mare. La aceeași concluzie s-a ajuns și la adulții cu înățimea de 1,75—1,78 m care foloseau schiuri de 1,70 m. Pe pistele înclinate cu denivelări și pe zăpada moale, schiul scurt reduce efortul și dă o siguranță sporită și reacție mai rapidă. Aceasta nu înseamnă că s-a renunțat complet la schiurile de 0,65 și 1 m. Copiii sub vîrsta de 8 ani au început întotdeauna să schieze cu schiuri de 0,65 m. Pentru acești copii, lungimea de 0,65 m va fi de un real folos în timpul cursului de învățare. Unele școli folosesc aceste schiuri și pentru oamenii maturi. Prin acest procedeu se va ușura învățarea mersului pe schiuri și a pasului de alunecare.

Cercetătorii de la Institutul de educație fizică din Bochum nu s-au limitat numai la experimentarea unor schiuri, ci au încercat și închegarea unui nou sistem de învățămînt.

Deoarece elevul este mult mai mobil pe schiuri scurte și are nevoie de mai puțină forță pentru dirijarea lor, după învățarea coborîrii, se va trece la exerciții de schimbare a direcției, cu schiurile paralele. Deci, aceasta va fi calea, din cadrul procesului de învățare, care va duce la coborîrea cu schiurile paralele *lipite* (foto nr. 1, 2, 3, 4, 5).

W. Kuchler susține că :

— mișcările „largi" se învață mai ușor decît mișcările scurte și parțiale ;

— coborîrea directă este mai ușoară decît coborîrea oblică succesivă, de-a latul pîrtiei ;

— instruirea începătorilor trebuie să înceapă cu exerciții de bază. Apoi se va trece ușor la finisarea mișcării și nu invers, așa cum se procedează uneori la învățarea exercițiilor descompuse.

Elevii îndemînatici (aceștia nu sînt numai studenții Institutului de educație fizică și sport) pot începe imediat cu coborîrea cu schiurile paralele. Ocolirea largă, cu ridicarea cozilor, va fi învățată chiar după 2—3 zile de predare (această metodă se utilizează și cu schiuri normale, deși pentru aceasta este nevoie de o forță mai mare și deci se execută mai greu). Elevii cei mai îndemînateci, după 4—5 zile de predare, trec la ocoliri și întoarceri largi pe teren cu dificultate medie. Cei mai puțin îndemînateci și cei mai fricoși învață „plugul", ocolirea din „plug" și ocolirea în „stem", precum și coborîri oblice cu schiurile depărtate. Învățarea schimbării direcției, cu schiurile deschise în unghi, se bazează pe coborîrea în „plug". Scopul este să se poată frîna chiar și pe pîrtii înguste prin încărcarea unilaterală (ocolirea în „plug") și coborîrea în „plug" și în „stem".

Formele de bază ale coborîrii, descrise mai sus, sînt ușor de învățat. Dacă la predarea pentru începători se întrebuințează schiuri mai scurte, mișcarea poate fi învățată în întregime, fără exerciții prealabile deosebite. Ocolirea „din plug" se va învăța numai prin îndoirea ușoară a genunchiului exterior curbei și deplasarea greutății pe acest picior. Înșurubarea și aplecarea laterală a părții superioare a corpului, înainte de schimbarea

direcției, este bine să fie evitate. Astfel, se păstrează rezerva de mișcare pentru întoarcerea schiului interior curbei. (Prof. *Kruckenhauser*, la Congresul Interschi de la ASPEN — S.U.A., din 1968). Ca exemplu arătăm că, în cea de a 6-a zi de predare, 24 de începători, împărțiți în două grupe, au parcurs fără accidente un traseu de 8 km, cu o diferență de nivel de 1000 m (Schattberg Saalbach). În cea de a 12-a zi de predare, toți începătorii au luat parte la o cursă de coborîre cu porți și au reușit să treacă bine prin porți verticale. Rezultatele înregistrate au dovedit că, elevii stăpînesc schimburile de direcție în formele de bază, atît cu schiurile paralele, cît și cu schiurile deschise în unghi.

La grupa de avansați, care a parcurs pista accidentată fără dificultăți, s-a început în ultimele zile munca de finisare a mișcărilor. Realizarea perfecționării a fost prevăzută în cadrul unui alt curs. Trecerea pe schiuri de lungime normală nu a produs dificultăți. Totuși, aceasta necesită un consum mai mare de efort.

În legătură cu această problemă se pune întrebarea dacă trecerea timpurie pe așa numitele schiuri normale (cu 30—40 cm mai lungi decît înălțimea corpului) este justificată.

Pentru un schior care nu participă la competiții, lungimea schiurilor trebuie să fie egală cu lungimea propriului său corp (măsurat cu bocanci de schi), sau cel mult cu 10—20 cm în plus.

Măsura în general admisă, în care vîrful schiului trebuie să ajungă la înălțimea palmei unui braț întins în sus, datează dintr-o epocă în care calitatea schiurilor și tehnica schiatului nu erau asemănătoare celor de astăzi.

Prezentăm cele mai importante concluzii, din experimentele metodei cu schiuri scurte, așa cum le-a comunicat *Karl Koller*, la Congresul Interschi :

— Elevii îndemînateci (care pot învăța fără „plug“ și „stem“) pot coborî în opt zile pante ușoare, în 14 zile pante de dificultate medie și în trei săptămîni pante dificile, destinate schiorilor avansați.

— Pentru obținerea unui rezultat optim este important ca, o dată cu creșterea vitezei, să fie schimbate schiurile de 1,50 m cu schiuri de 1,70 m lungime.

— Schiurile scurte pot fi folosite și de acei schiori care doresc să-și corecteze tehnica, sau vor să-și îmbunătățească stilul. Manevrarea ușoară a schiurilor scurte permite schiorului să se miște natural și relaxat. (Prof. Kruckenhauser la Congresul Interschi de la ASPEN — S.U.A., din 1968).

„Pregătirea de bază a junilor la schi“ de Friedrich Gattermann și Kuchler recomandă schiurile scurte pentru pregătirea de bază și perfecționarea mișcărilor.

CONCLUZII

1. Folosirea schiurilor scurte facilitează o învățare mai rapidă a schiului.

Schiurile scurte pot fi folosite în cadrul unui sistem pe mai multe trepte (de la 1,00 m pînă la 1,70 m) sau individualizat, corespunzător cu înălțimea corpului.

2. Ca o precizare în legătură cu dimensiunile, se recomandă schiuri cu 10—20 cm mai scurte decît înălțimea corpului.

3. Cu schiuri scurte, se poate trece mai ușor de la ocolirea cu schiurile depărtate, la schiatul cu schiurile apropiate.

4. Chiar și ocolirea în „stem“ se învață mai ușor cu schiuri scurte. Ocolirea în „plug“ trebuie învățată numai cu îndoirea ușoară a piciorului din afara curbei. Prin întoarcerea schiului din interiorul curbei (ocolirii), începe elanul spre pîrtie, schiurile fiind în poziție paralelă (deschisă), (Prof. Kruckenhauser — dare de seamă la congresul din 1968).

5. Trecerea de la schiuri scurte la schiuri normale, în timpul unui curs de inițiere, nu este neapărat necesară.

Cu schiuri scurte se pot parcurge trasee de dificultate medie și chiar mare.

6. Schiurile scurte pot fi folosite în cadrul pregătirii de bază, precum și în stadiul de perfecționare a tehnicii.

CARNET de ANTRENAMENT

RADU VOIA
Ziarist

ILIE NĂSTASE

Vîrsta : 23 ani.
Înălțime : 1,83 m.
Greutate : 76 kg.
Membru al clubului sportiv Steaua București.
De două ori campion național în proba de simplu (1967—68).
Debutează în reprezentativa României pentru „Cupa Davis" în 1966 ; titlul balcanic — 1967 (Zagreb), 1968 (București).
Locul I în turneele internaționale de la Travemünde (1967 și 1969), Gauhati (1968), Madras, New Delhi, Baranquilla (1969) ; multiplu învingător în probele de dublu masculin (cu I. Țiriac) și dublu mixt.
Component al echipei finaliste în „Cupa Davis", 1969.
Maestru emerit al sportului.

În clipa cînd așternem primele rînduri ale acestui text, care trebuie să creioneze „profilul" lui Ilie Năstase, avem în față un semnal de atenție : să nu mai spunem — ca de atîtea ori pînă acum — că el este „tînărul campion de tenis al României" ! Fiindcă, nu este... Ilie, dragul nostru Iliuță, nu mai este atît de tînăr. A ajuns la vîrsta consacrărilor, chiar pentru tenis, acolo unde longevitatea este curentă. Iar campion, a

fost, *deși, propriu zis, nu l-a deposedat nimeni de titlul național de simplu masculin, cucerit de două ori consecutiv în edițiile precedente ale campionatului țării. Dar Năstase a fost absent la ultimul campionat. Absență motivată, mai mult chiar, de merit. Fiindcă, împreună cu vechiul său coleg de întreceri și mentor, maestrul emerit al sportului Ion Țiriac, el traversase Oceanul, pentru a apăra culorile reprezentativei în marea finală a „Cupei Davis", performanța cea mai mare a tenisului românesc. Și totodată, o confirmare a excelentelor posibilități ale acestui talent neasemuit al sportului cu racheta, care este Ilie Năstase.*

La consacrarea sa de campion al României, împlinise tocmai 20 de ani. Fusese de mai multe ori campion republican de juniori. Dar, curios, debutul său ca sportiv Iliuță îl făcea nu pe zgura roșie a terenului de tenis, ci... între porțile de fotbal. Năstase a fost inter titular în echipa de juniori a clubului Steaua, promițînd o carieră strălucită în sportul cu balonul rotund. S-a dat o luptă grea între antrenorii secțiilor de fotbal și de tenis ale clubului bucureștean, pentru a decide ce ramură sportivă va urma tînărul. Pînă la urmă, calitățile deosebite ale tenismanului au avut preponderență. Ca peste ani, alegerea făcută să se dovedească justificată cu prisosință.

Ce caracterizează pe Ilie Năstase drept un mare campion al rachetei? În primul rînd excepționalele sale resurse de inspirație. Năstase este un artist al tenisului, în toată puterea cuvîntului. Tenisman cu un simț aparte al jocului, cu o capacitate de anticipare a mingii care pare unora că ar ține de domeniul miraculului. El „ghicește" pur și simplu intenția viitoare a adversarului, nu poate fi aproape niciodată surprins de acesta cu vreo mișcare înșelătoare. De aceea intervențiile sale la fileu, în special, sînt atît de spectaculoase, „întîlnirile" pe care le face cu mingi ce vin cu forță din partea opusă și pe care le expediază imparabil în terenul advers. Mai are Ilie în arsenalul său de luptă, o serie întreagă de lovituri măiestru șlefuite, dovadă a unei tehnicități înalte. Adevărate jonglerii cu mingea albă, pe care știe s-o plaseze mai totdeauna exact la locul dorit, în afara razei de acțiune a adversarului, rămas spectator inoperant. La capitolul pozitiv, mai trebuie notat însă că toate aceste atu-uri redutabile, ce țin mai mult de talent — deși exersarea lor pe parcursul a numeroase antrenamente n-ar fi de neglijat — sînt întregite în ultima vreme de o serie de noi calități care fac din Ilie Năstase un tenisman capabil de cele mai mari performanțe. În special, este de remarcat faptul că Năstase și-a ameliorat — pe parcursul ultimilor doi ani — în mod sensibil loviturile de bază, unde existaseră unele fisuri. Loviturile sale de serviciu au căpătat mai multă forță și precizie, el știe acum să profite din plin de această armă importantă a tenisului modern. Ameliorat se prezintă și returul său de serviciu, prima minge de răspuns, care înainte se dovedea destul de ușor atacabilă. În general, loviturile lui Năstase de la fundul terenului sînt acum mai puternice, mai aspre, ele țin la distanță pe adversar. Iar în ce privește defensiva pură, lovitura sa de passing-shot (trecerea mingii pe lîngă adversarul venit la fileu) este o adevărată minune... Aterizează aproape întotdeauna chiar lîngă linia laterală a tușei. În fine, de subliniat în jocul tenismanului nostru abilitatea de a contraataca prin voleuri la voleurile adversarului! Aceasta n-o reușesc decît puțini jucători în lume.

Și acum, să reducem din diapazonul superlativelor, pentru a face loc și la unele aspecte negative ale jocului lui Năstase. Principala lacună este, uneori, lipsa sa de concentrare în cursul partidei. Tocmai ceea ce face din Țiriac un mare jucător — dîrzenia și puterea de luptă — erau pînă mai ieri aproape absente la Ilie Năstase. Și acum el înregistrează mari fluctuații de formă, care-l expun la rezultate mult sub nivelul posibilităților sale. Din fericire, ele sînt mai rare în ultima vreme. Năstase a căpătat patina luptătorului de turneu, este adesea îndîrjit în joc și nu se menajează în cheltuirea energiei fizice, cînd partida o cere. Dar cu deosebire periculoasă la acest jucător este tendința — caracteristică pentru el, chiar — de a se angrena la un joc pur de artificii, căutînd să-și întreacă adversarul doar pe tărîmul tehnicii pure. Uneori aceasta îi reușește, alteori însă asistăm la scăderea ritmului de joc normal, apoi ratări și revenirea în mînă a adversarului, care reface tot handicapul, în timp ce Năstase își pierde încrederea și forța efectivă. Acesta este, poate, cel mai mare „păcat" al lui Năstase, pentru care adesea a fost criticat și pe bună dreptate.

Dar așa cum am mai avut adesea ocazia să scriem, trăgînd o linie de adunare sub cele bune și cele rele, tot rămînem cu un substanțial bilanț pozitiv pentru Ilie Năstase. El este, într-adevăr, un mare campion al tenisului, un excelent produs al sportului românesc. Scurtul bilanț de

succese plasat în capul acestui articol este grăitor în această privință și justifică marea sa popularitate în rîndul iubitorilor sportului alb, nu numai la noi în țară ci și pe stadioanele de dincolo de hotare.

O secvență, cu iz anecdotic, dintr-o biografie, încă nescrisă, a marelui campion este concludentă în acest sens. Era la o zi—două după victoria lui Ilie Năstase asupra asului tenisului spaniol, Manuel Santana, în turneul de la Corsica. Amîndoi, învingător și învins, făceau o plimbare pe străzile Madridului. Intrînd pe terasa Café Ingles, din plin centrul orașului, cei doi fură întîmpinați de un grup de admiratori ai lui Santana, ridicați brusc de la mese. „Dă-ne un autograf, Super-Manuel..." *era o rugăminte spusă în cor. Atunci celebrul tenisman a avut un reflex de autentică mare vedetă. Cu un gest foarte teatral el a arătat spre Ilie, pe care madrilenii nu-l recunoscuseră, spunînd:* „Azi, Super-Manuel este Ilie Năstase!" *A fost poate cea mai frumoasă recunoaștere acordată vreodată tensimanului român.*

CUM ÎȘI FACE ANTRENAMENTUL

Cele scrise mai de mult în această revistă („Educație fizică și sport" nr. 6/1968) despre antrenamentul lui Ion Țiriac sînt în mare măsură valabile și pentru succesorul și emulul acestuia. Am ruga pe cititor să consulte, din colecție, acel articol.

Evident, diferențele de stil și personalitate dintre cei doi își au corespondențe și în modul de pregătire. Deși, privind începuturile fiecăruia în tenis, trebuie să observăm că Ilie, aidoma lui Țiriac, este și el un model perfect de autodidact în sportul cu racheta. Mai mulți antrenori își împart meritele în formarea lui Ilie Năstase. Nici unul n-ar putea afirma însă că Ilie ar fi „creația" lui în tenis, numai a lui. Ar fi neadevărat. Năstase a fost un copil al tenisului, un băiat care „a furat" meșteșugul de la alții, bazîndu-se doar pe extraordinara sa putere de receptivitate, care-l făcea să asimileze rapid cele mai complicate procedee tehnice. Mai puțin de la antrenor, mai mult de la adversarii săi din concurs, el și-a întregit bagajul de cunoștințe, pînă a ajunge azi, un adevărat virtuos al rachetei.

Dacă este, totuși, să recunoaștem merite în îndrumarea lui Ilie Năstase pe drumul măiestriei sportive, am acorda aceasta antrenorului secției de juniori a clubului sportiv Steaua, vechiul și inimosul pedagog în tenis, Constantin Chivaru. El a fost cel care a luptat, de la început, pentru ca Ilie să rămînă al tenisului și tot el a fost, mulți ani, un adevărat părinte în călăuzirea tînărului spre formarea unei personalități, pe teren și în afara lui.

Și încă un „antrenor" foarte priceput a avut Ilie Năstase, de fapt, unul care nu poartă oficial acest titlu, dar îl merită cu prisosință. Este Ion Țiriac, prietenul și rivalul lui Ilie, alături de care acesta și-a făcut ucenicia în tenisul de mare performanță. Împreună cu Țiriac, jucînd împotriva lui, dar mai ales alăturîndu-se lui de aceeași parte a fileului, pentru proba de dublu. Conștient sau nu, Țiriac a fost un excelent profesor pentru Năstase, l-a stimulat și l-a mobilizat, în același timp. Lui îi revine probabil meritul principal în călirea forței de joc a mai tînărului său partener și coechipier.

Iată de ce, în pofida deosebirilor aparente, trebuie căutate similitudini și în metodele de pregătire ale celor doi. Ca și predecesorul său, Năstase s-a convins de timpuriu de valoarea pregătirii prin turnee, una din „inovațiile" capitale aduse de Țiriac în tenisul nostru. Mai mult decît orice metodă elaborată de la catedră, contactul continuu, aproape zilnic, cu adversari din turneu, reprezintă o excelentă pregătire a tenismanului, care-l aduce continuu „în mînă", îl pune mereu în fața unor cunoștințe noi, asimilate mult mai bine și mai eficient, decît în aride ședințe de antrenament.

Evident, perioade de pregătire exclusivă nu lipsesc nici din programul lui Ilie Năstase. Ele urmează, de obicei, pauzei competiționale care intervine la orice sfîrșit de sezon, în general pe la mijlocul anotimpului toamnei, în noiembrie. Atunci are loc o scurtă perioadă pregătitoare, de aproximativ o lună, care durează, de obicei, pînă la începutul lui decembrie. În această perioadă (20—30 zile) sînt urmărite:

— mărirea capacității de efort a organismului;

— dezvoltarea calităților fizice, în special a forței și rezistenței.

Mijloace: alergări pe teren variat; sărituri; exerciții cu îngreuiere (haltere).

Această pregătire are loc, de obicei, la munte și (atunci cînd condițiile o permit) poate fi combinată și cu alte exerciții aparținînd diferitelor discipline sportive, jocuri sau schi.

La mijlocul acestei perioade de o lună se revine în București, unde sportivul,

fără a neglija pregătirea fizică generală, trece la antrenamentele specifice. Joacă tenis în sală, cu intensitate sporită. Exercițiile din cadrul antrenamentului specific, pentru perioada pregătitoare, sînt de două categorii:

— exersarea loviturilor de bază (serviciu, forehand, backhand, vole)

— jocuri cu temă (contra unul, sau doi adversari).

La sfîrșitul perioadei pregătitoare se fac jocuri de verificare cu adversari de forță apropiată, dacă sportivul nu este angrenat într-o competiție de sală cu caracter intern, programată în acest timp.

La jumătatea lunii decembrie, Ilie Năstase începe participarea în concursuri, de obicei la cele din țările cu climă caldă. În ultimele două sezoane, acest punct de program a fost furnizat de turneele internaționale din cadrul Circuitului indian, care se întind din decembrie pînă în martie.

În timpul concursurilor, antrenamentele nu sînt neglijate, dar ele urmează strict programul de participare în concurs. Orele de antrenament vor fi mai multe în perioada jocurilor ușoare, din primele tururi ale întrecerilor. Pe măsură ce meciurile devin mai dificile și reclamă mai mult efort, numărul antrenamentelor se micșorează pînă la simple încălziri în diminețile respective (urmate de duș și masaj). În aceste antrenamente dinainte de concurs se urmărește:

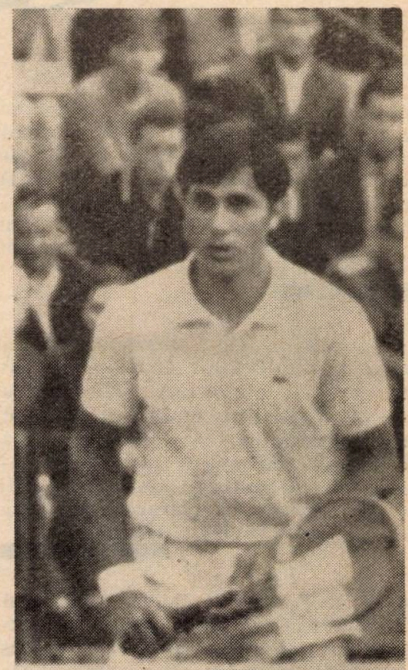
— exersarea loviturilor;

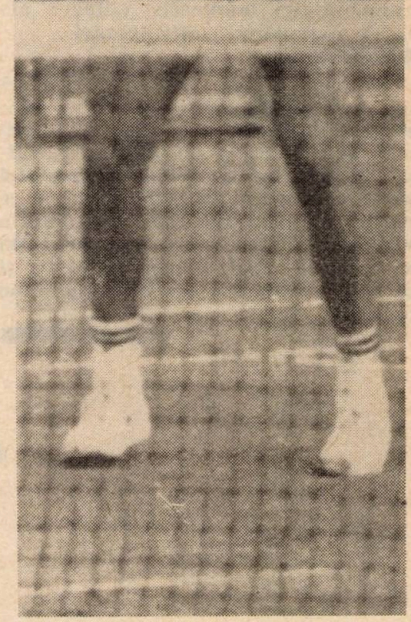
— menținerea rezistenței și supleței (prin alergare, gimnastică, scurte jocuri de fotbal sau handbal);

— pregătire specială pentru un anume adversar, cu exersarea loviturilor pe care le va folosi cu precădere (pe plan tactic) în timpul meciului ce urmează.

În cadrul pregătirii înainte de concurs, se efectuează antrenamente speciale pentru jocul de dublu, precum și pregătirea din cadrul echipei reprezentative (pentru Cupa Davis, Balcaniadă etc.). Aci intervin, în plus, față de cele arătate, jocuri cu temă, meciuri de pregătire la dublu (procedeu folosit în tot cursul sezonului) ca și meciuri contra doi adversari, care supun la efort sporit pe sportiv și-l acomodează cu jocul în mare viteză.

Dar — așa cum am arătat la începutul acestor rînduri — centrul de greutate al pregătirii, în timpul sezonului, stă în jocurile de concurs, care de fiecare dată constituie o minunată școală și un prilej pentru călirea jucătorului. Consecutiv meciului, cîștigat sau pierdut, analiza făcută de antrenor, sau propria meditație a tenismanului, îl ajută să tragă cele mai bune concluzii asupra calității jocului prestat, găsind și soluțiile cele mai adecvate pentru încununarea cu succes a evoluțiilor sale viitoare.





POȘTA REDACȚIEI

Asist. univ. V. Pamfil și P. Fiedler — Iași. **Lucrarea dv. intitulată „Pregătirea reprizelor de gimnastică în lecția de educație fizică" nu poate fi publicată întrucît atît problema tratată, sub aspectul conținutului, cît și argumentarea nu sînt de nivelul revistei. Vă rugăm să reveniți.**

Lector univ. N. Godeanu și colab. — Timișoara. **Problemele abordate în lucrarea pe care am primit-o din partea dv. — „Contribuții la stabilirea cauzelor care au determinat rămînerea în urmă a fotbalului timișorean" — au un caracter strict organizatoric, motiv pentru care s-a apreciat că lucrarea nu poate fi publicată în revista noastră.**

Prof. M. Cojocaru — Ploiești. **Articolul dv. intitulat „Contribuții la studiul dezvoltării vitezei în baschet" va fi inclus în unul dintre numerele viitoare ale revistei. Așteptăm și alte lucrări.**

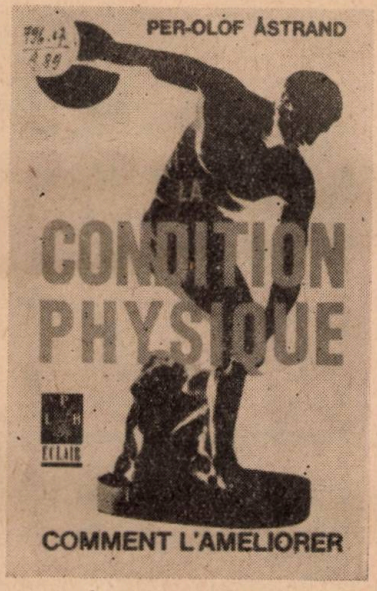
Prof. Aurora Socină — Bistrița. **Regretăm faptul că articolul „Criterii pentru aprecierea lecției de educație fizică" apărut în nr. 6/1969 al revistei noastre conține o greșeală în ceea ce privește numele autorilor lui. Facem cuvenita rectificare ; ca atare, articolul este semnat : Prof. Gheorghe Mitra și Prof. Aurora Socină. Greșeala aparține corecturii.**

Lector univ. M. Schimitz și colab. — Timișoara. **Lucrarea dv. intitulată „Formă de activitate independentă în educația fizică școlară" nu poate fi publicată deoarece concluziile, datele înregistrate și prezentate nu justifică premisa de la care se pleacă. Se pare că experimentul a fost insuficient urmărit.**

Lector univ. Fr. Printz și colab. — Timișoara. **Articolul „Lucrul în circuit folosit în lecția de educație fizică din școala generală și indici fiziologici ai eficienței" nu aduce nimic nou în domeniul respectiv, problemă larg dezbătută în paginile revistei noastre. În plus, din material rezultă că experimentul a durat un singur trimestru, fără să se precizeze care dintre cele trei ale anului școlar, știut fiind faptul că trimestrul al II-lea se pretează cel mai bine pentru folosirea „circuitului". Reveniți.**

Ing. I. Vălureanu — București. **Nu trebuie să fiți supărat pentru faptul că nu ați reușit să vă procurați toate numerele (1—6) din anul 1969 în care am publicat materiale de culturism. Pentru cei în situația dv. și pentru ceilalți solicitanți, revista noastră a reluat seria materialelor de culturism începînd cu numărul 7/1969. Deci, atenție la apariția revistei.**

FIŞIER BIBLIOGRAFIC



LA CONDITION PHYSIQUE
(Condiţia fizică)

de Per-Olof Astrand (Suedia)

Problemă totdeauna prezentă în centrul atenţiei, condiţia fizică este tratată într-un mod foarte interesant de cunoscutul specialist suedez, care se ocupă de acest subiect prezentîndu-l documentat, completat cu o serie de grafice şi desene.

Cartea poate fi consultată la biblioteca C.N.E.F.S.

Presses de la Cité — Librairie Polytechnique Béranger, 183 pagini, grafice, desene.

L'EDUCATION PAR LE MOUVEMENT
(Educaţia prin mişcare)

de Jean le Boulch

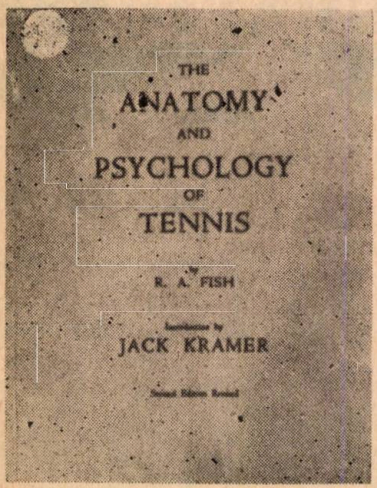
Lucrarea se adresează institutorilor şi profesorilor de educaţie fizică şi cuprinde un bogat material cu privire la mijlocul fundamental de educaţie fizică şi anume mişcarea.

Prezentarea materialului sub o formă interesantă presărată cu desene și grafice îl face ușor asimilabil și constituie un bogat izvor de informare pentru specialiști, care găsesc aici exerciții pentru diferite grupe de vîrstă.

Cartea se poate consulta la biblioteca C.N.E.F.S.

Les Editions Sociales Francaises

17, Rue Viète — Paris XVII, 217 pag, desene și grafice.



THE ANATOMY AND PSYCHOLOGY OF TENNIS

(Anatomia și psihologia tenisului)

de R.A. Fish

Cuprinsul variat al lucrării lui R. A. Fish oferă o lectură plăcută și instructivă, ea cuprinzînd o serie de elemente care constituie sintetizarea problemelor principale ale tenisului.

Însăși capitolele în care este împărțită: aptitudini psihice, fizice, probleme tehnice, figuri de campioni, regulamente, ne dau o idee despre cuprinsul acestei lucrări.

Cartea se poate consulta la biblioteca C.N.E.F.S.

Maybank Press Ltd London E. 18

120 pagini, fotografii.

"Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

"Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

"Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv, în orice parte a țării, revista "Educație fizică și sport"

"Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate

Abonamentele la revista "Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R. și factorii și difuzorii de presă

Résumé

V. ROŞALĂ : Precurseurs — Virgil Bădulescu (1882—1944) 1

Virgil Bădulescu a été une personalité marquante, qui, en, 1922, a mis les bases de l'Office National d'Education Physique. Le même automne nâquit, sous son diréctorat, l'Institut d'Éduction Physique, la première école au dègré universitaire de spécialité de notre pays. Il a gouverné une longue période l'Institut et a eu des étroites liaisons avec les spécialistes d'autres pays, tout en étant le porte-parole aux divers Congrés et manifestations de spécialité à l'étranger. Il a consacré sa vie à un des plus beaux buts des exercices physiques, de la santé et de la vigueur.

A. IONESCU : Vers une plus intense activité médico-pédagogique dans l'education physique et le sport . . 4

L'article représente une plaidoirie pour l'ammélioration des relations médecin-professeur d'éducation physique (ou antraîneur), en vue d'un meilleur déroulement de l'education physique et du travail lié au sport de performance. On expose, systèmatiquement, les principaux buts de l'activité médico-pédagogique, en faisant des reccomandations et des suggéstions pour l'accroîssement de l'éfficience du travail corrélé du médicin et du pédagogue dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

Summary

V. ROŞALĂ : Predecessors — Virgil Bădulescu (1882—1944) 1

Virgil Bădulescu, a great personality, laid the basis of the National Office of Physical Education in 1922. In the autumn of that same year, under his guidance, the Institute for Physical Education was set up, the first such high school, a university for the training of specialists. He was its director for a long period maintaining relationship with specialist circles in other countries. N. Bădulescu was a spokesman on the occasion of specialist congresses and other events abroad. He devoted his life for high ideals linked to physical training, good health and vigour.

A. IONESCU : More Intensive Medical and Pedagogical Activities in Physical Education and Sports 4

The article is a plead for the improvement of the relation between doctor and physical education trainer so that performance sport and physical education should develop under best conditions.

The main targets of the medical and pedagogical activities are systematized, recommendations being made and proposal being put forward for higher efficiency of the joint work of both doctor and trainer in the sphere of physical education and sports.

teorie studii cercetări

M. EPURAN : Les activités physiques selon la science de l'éducation physique et sportive 10

Dans les deux chapitres de l'ouvrage : „L'éducation permanente — problème actuel de la plus haute importance" et „L'éducation physique, côté essentiel de l'éducation intégrale et permanente",

M. EPURAN : Corporal Activities in the Light of the Science of Physical Education and Sport 10

The author shows in the two chapters of the article : „Permanent Education Present Problem of Top Importance" and „Physical Education Essential Part of Integral and Permanent Education" the re-

l'auteur nous montre la relation qui doit exister entre l'éducation et les activités corporelles de la jeunesse et des adultes. L'éducation physique, les activités corporelles, intégrées dans le concept de l'éducation physique, detiennent l'importante fonction de developpement et de perfectionnement des aptitudes qui conditionnent le parfait équilibre de l'homme avec la communauté dans laquelle il vit et il travaille.

lationship that has to exist between education and corporal activities of the young and of the adults. Physical education, corporal activities integrated into the concept of permanent education have the important function of developing and improving some habits which condition the complete equilibrium of man with the collectivity in which it lives and works.

V. CÎRLIGELU : Le „maul" et la nouvelle orientation des actions tactiques dans le rugby 15

Les auteurs présentent une des plus importantes décisions de la F.I.R.A. (Fédération Internationale de Rugby Amateur), celle concérnant l'adaptation du „loose-maul", mêlée spontanée avec ballon porté ayant le rôle de dynamisation du jeu et de contribuer à son caractère spectaculaire. On présente principalement deux aspects de l'organisation du „maul": en touche et dans le champ tactique, avec des exemples trés divers des situations qui réclament le mal.

V. CÎRLIGELU : About the Mole and New Trends in Tactical Ventures of Rugby 15

The author of the article rests on one of the most important decisions of the Amateur Rugby International Federation regarding the introduction of "the mole" into rugby, a measure aiming at making the game more dynamic and spectacular.

Two aspects of the organization of "the mole" are especially dealt with, viz.: on the line and in the tactical field, with practical examples pointing how to organize "the mole" in different situations.

A. SZÖGY : L'attaque avec supériorité numérique est plus actuel que jamais dans le water-polo 20

Les régles du water-polo comprennent de nouveau l'élimination temporaire du joueur qui a commis une faute de gravité. Il s'ensuit, donc, une situation de supériorité numérique des adversaires, situation qui représente un surplus de chances de finalisation. L'article donne des indications sur les actions qui doivent être entreprises dans des différentes situations de ce genre et, aussi, un jeu d'entraînement spécifique pour la préparation de l'attaque et de la défense pendant ces situations.

A. SZÖGY : Attack When Superior in Number More Topical Than Ever with Pollo Players 20

The rules of the water pollo game have re-introduced the penalty of the temporary expel of that player who made a great mistake. Thus the expelled player's opponent team gets the better in number which means more chances of winning the game. The article shows what to do when the situation of being superior in number occurs. The author provides diagrams of display on the ground and different methods for various circumstances. He also deals with the training game preparing those superior in number for attack and defence.

L. BAROGA : Indices objectifs pour la mensuration de l'effort dans l'entraînement dans les haltéres . . 25

L'auteur contribue substanciéllement dans l'établissement du régime de travail dans l'entraînement avec surcharge (haltères) ayant comme but le développement des qualités physiques. Utilisant les lois classiques de la méchanique, l'auteur a établi des indices objectifs de dosage de l'éffort et contribue à la réalisation de résultats maximum avec une consommation minimale d'énérgie. La méthode suggérée peut être utilisée dans tous les sports qui employent les haltéres pour le développement des principales qualités physique.

L. BAROGA : Objective Indexes for Measuring Efforts in Ball Bells Practice 25

The author makes an important contribution to the working regime of the practice with bar belss aiming at the development of physical qualities.

Starting from standard laws of mechanics, the author establishes objective indexes for the dosing of effort and shows how to obtain best results with the lowest possible consumption of energy. The method he sets forth is suitable for all the sports using the bar bells practice for the development of the main physical qualities.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

R. IONESCU : Appareils nécéssairs dans la leçon d'éducation physique . 32

Pour augmenter la densité de la leçon d'éducation physique, une base matérielle correspondante est nécessaire. Prenant comme point de départ ce desiderata, l'auteur décrit une série d'appareils simples, faciles à construire avec des moyens propres. En même temps l'article contient des indications utiles pour la construction de ces appareils ainsi que leur mode d'emploi d'une manière des plus efficientes.

R. IONESCU : Equipment Required by Physical Education Classes . . 32

A corresponding material foundation is needed to enrich the contents of the physical education classes.

Starting from this demand the author describes a series of simple apparatus, easy to be manufactured with own means. At the same time the article contains useful indications for manufacturing the apparatus and instructions for their use as efficiently as possible.

sociologie sportivă

I. MIHĂILĂ : La recherche sociologique into Physical physique . . . 45

L'auteur nous prèsente les problèmes de la recherche sociologique dans le do-

I. MIHĂILĂ : Sociological Investigation into Physical Education . . . 45

The article dwells with the sociological investigation into physical education and

maine de l'éducation physique et du sport. On passe en revue beaucoup de recherches autochtones et, ensuite, on débât certains problèmes de l'éducation physique dans l'enseignement supérieur, de l'éducation physique des masses, ainsi que du sport de performance.

On se réfère aussi à l'organisation systèmathique de la documentation et de la façon dont on doît valorifier les recherches sociologiquese dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

sports passing on review original research work carried out at home.

Moreover, the author dealls with problems raised by the physical education of pupils attending higher schooling, with mass physical education and performance sports.

He refers to the systematic organization of documentation and the way sociological investigation should be turned to best use in the spheres of physical education and sports.

V. STOIAN : Mitica Dona — publiciste sportif 50

Figure bienconnue des années 1900 dans le sport roumain, Mitică Dona a été un des premiers publicistes sportifs de notre pays. L'auteur de l'article nous prèsente la prodigieuse activité de cet ancien champion de lutte dans ce domaine. Directeur et propriétaire de la revue „Du monde des sports", il a fait de cette publication une tribune qui répandait le sport dans le pays, qui engraînait la jeunesse roumaine dans les compétitions sportives.

V. STOIAN : Mitică Dona — a Sportive Publicist 50

Well-known figure in Romanian sportive life in the years of 1900, Mitică Dona has been one of the first sportive publicists in our country.

In the present article, the author presents the prodigious publicistic activity of the in- fighting champion that was.

As a Director and awner of the „From the world of Sports" magazine, he made this publication a tribune of propagating the sports all over our country's territory, of drawing our y auth into sportive competitions.

R. VOIA : Ilie Năstase 60

On nous prèsente le tennisman roumain Ilie Năstase. L'auteur met en évidence les qualités hors-pair du champion roumain, ainsi que certains aspects négatifs dans sés évolutions, aspects sur lesquels il devrait insister dans sa préparation.

L'auteur nous prèsente, aussi, les principaux buts poursuivis dans les périodes de préparation exclusive. Ce qui est trés intèréssant c'est qu' à la base de l'ascension de ce grand sportif la préparation dans les grands tournois internationnaux a eu un rôle décisif.

R. VOIA : Ilie Năstase 60

In the present article the author portrays the tennisman Ilie Năstase, evidencing the particular qualities of the Romanian champion. Some negative aspects of his evolution are also touched upon as Ilie Năstase should see to them in his future training.

The author also shows the main gaols of the periods of practice. He shows that it was during international events that the great sportsman has evolved.

INHALT

V. ROŞALĂ : Vorgänger — Virgil Bădulescu (1882—1944) 1
A. IONESCU : Für eine intensivere ärztlich-pädagogische Tätigkeit in der Leibeserziehung und im Sport . 4

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNG

M. EPURAN : Die physischen Tätigkeiten im Liehte der Wissen schaft Leibeserziehung und sport . . . 10

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. CÎRLIGELU : „Loose-Maul" und die neue Orientierung der taktischen Aktionen im Rugbyspiel 15
A. SZÜGY : Der zahlenmässig überlegene Angriff — aktueller denn je je im Wasserpolo 20
L. BAROGA : Die objektiven Wertmessziffern der Anstrengung beim Training mit Gewichten 25

LEIBESERZIEHUNG IM UNTERRICHT

R. IONESCU : In der Turnstude notwendige Geräte 32

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, A. VASILIU, ELENA GEORGESCU : Erforschung einiger Aspekte der Nierenfunktion während der Anstrengung (I) 39

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. GABOR, I. STUPINEANU : Für diejenigen, welche Trainer werden wollen 43

SOZIOLOGIE DES SPORTS

I. MIHĂILĂ : Die soziologische Forschung in der Leibeserziehung (II) . . 45

GESCHICHTLICHES

V. STOIAN : Mitică Dona — Sportpublizist 50
D. ALMĂŞAN : Der alte Breugel und die Spiele der Jugendlichen . . 54

MERIDIANE

F. FRIEDERICH, W. KUCHLER : Der Kurz-Ski, eine Hilfe beim Erlernen und üben 56

NOTIZBUCH DES TRAININGS

R. VOIA : Ilie Năstase 60

BIBLIOGRAPHIE

СОДЕРЖАНИЕ

В. РОШАЛЭ : Предшественники—Вирджил Бэдулеску (1882-1944 гг) . . 1
А. ИОНЕСКУ : К более интенсивной медико-педагогической деятельностью в физическом воспитании и спорте 4

ТЕОРИЯ-ТРУДЫ-ИСЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН : Деятельност ьтела в свете науки о физическом воспитании и спорте 10

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

В. КЫРЛИДЖЕЛУ : Способы и новая ориентировка тактических действий в регбу 15
А. СЕГИ : Атака с численным преимуществом — весьма актуальная в игре по водному поло 20
Л. БАРОГА : Об' ективные показатели для измерения усилия в тренировке со штангой 25

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

Р. ИОНЕСКУ : Необходимые аппараты на уроке физического воспитания 32

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРЭГАН А. ВАСИЛИУ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ : Исследования по некоторым почечным функциям во время усилия 39

МНЕНИЯ—КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ГОБОР, И. СТУПИНЯНУ : Для желающих стать тренерами 43

СПОРТИВНАЯ СОЦИОЛОГИЯ

И. МИХЭИЛЭ : Социологическое исследование в физическом воспитании 45

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. СТОИАН : МитикЭ Дона-спортивный публичист 50
Д. АЛМЭШАН : Брёгель Старший и игры молодёжи 54

МЕРИДИАНЫ

Ф. ФРЬЕДЕРИК, В. КУХЛЕР : Короткие лыжи—помощь для обучения и упражнения 56
Р. ВОЙА Илие Нэстасе 60

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Proletari
din toate țările,
uniți-vă!

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 11 NOIEMBRIE 1969

Dr. ION DRĂGAN medic primar
Directorul Centrului de medicină sportivă — București

CONTRIBUȚIA CENTRULUI DE MEDICINĂ SPORTIVĂ LA PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

Instituție republicană de creație recentă a Ministerului Sănătății și U.C.F.S. (1962—26.XII) Centrul de medicină sportivă păşeşte în curînd în cel de al 8-lea an de existență ; o existență plină de promisiuni și realizări și în același timp încă aflată pe calea adevăratei împliniri pe care trebuie s-o exercite în sportul nostru de performanță.

Creat inițial pentru controlul și asistența medicală a componenților loturilor naționale, instituția a căpătat de-a lungul anilor valențe multiple îndeplinind astăzi funcții complexe, de for metodologic al rețelei de medicină sportivă din țară, de cercetare, perfecționare cadre ș.a.m.d.

Compusă inițial dintr-un nucleu mic de specialiști, proveniți de la Dispensarul central pentru sportivi, instituția și-a completat an de an rîndurile, prin concursuri, ajungînd astăzi să dețină aproape toate specialitățile, astfel încît problemele pot fi rezolvate la nivelul centrului.

Dacă anii 1963—1965 au fost ani de întărire organizatorică, începînd cu anul 1966 s-a trecut la restructurări concepționale în activitatea medico-sportivă.

Astfel, din 1966 Centrul de medicină sportivă își desfășoară activitatea pe cîteva sectoare importante, de sine stătătoare :

a) Sectorul policlinic, dispunînd de aproape toate specialitățile medicale, asigură asistența medicală curativo-profilactică (examenele inițiale și periodice ale sportivilor fruntași și ale unor colectivități de tineret reunite în cadrul Școlii sportive experimentale „Viitorul" și a „Școlii sportive de atletism") a circa 5—6000 de practicanți ai sportului competițional.

Alături de asistența rutinieră, aceste examene conțin explorări complexe circulatorii, respiratorii, neuro-endocrine, spiroergometrice, psihologice, metabolice, menite a stabili limitele capacității de adaptare la efort, examinări care nu se întîlnesc în alte unități medicale teritoriale.

b) Sectorul sport performanță reunește majoritatea medicilor loturilor olimpice, care lucrînd efectiv în laboratoarele centrului se bucură astfel de o îndrumare metodologică unitară, aducîndu-și un aport considerabil în urmărirea sportivilor aflați în scurte perioade de pregătire precompetiționale internaționale. În același timp există posibilitatea, devenită realitate în ultimii ani, ca în locul de antrenament al acestor loturi să instalăm numeroase servicii sezoniere, cum sînt la Snagov, Piatra Arsă, Poiana Brașov (fiziobalneoterapie, masaj, explorări, stomatologie etc.) care cresc substanțial eficiența muncii acestor medici.

c) Sectorul metodologic — perfecționare cadre, prin contribuția specialiștilor din instituție asigură elaborarea unor materiale metodice de specialitate și difuzarea lor întregii rețele pentru unificarea metodelor de lucru ; sprijină comisiile medicale ale federațiilor, îndrumă activitatea lucrătorilor din rețeaua sanitară ca și a celor de la cluburile sportive. Fiind for metodologic și bază de învățămînt pentru formare de specialiști asigură în mod planificat pregătirea secundarilor sau a cursanților care vin în stagii scurte de perfecționare sau schimb de experiență.

Contribuția centrului se resimte din plin în cadrul rețelei unde s-a reușit să se delimiteze conținutul specialității noastre, formarea cadrelor, perspectivele și sarcinile de viitor. Această orientare și-a găsit din plin adeziunea cu ocazia „mesei rotunde" organizate la cel de al II-lea Congres european de medicină sportivă, privind formarea cadrelor de specialitate.

d) Sectorul studii-cercetări, la care își dau aportul toți medicii centrului, deși n-au obligații profesionale pe linia cercetării, cunoaște o mare extindere. Începînd cu anul 1967 s-au organizat anual sesiuni științifice oglindind cercetarea originală a cadrelor C.M.S., de fiecare dată lucrările prezentate fiind reunite în volume tipărite, frumos redactate și în limbi străine, care au ajuns în bibliotecile multor instituții din țară și străinătate.

Examenul de maturitate științifică l-a constituit însă participarea la Jocurile Olimpice de la Mexico-City care a pus probleme deosebite datorită altitudinii mexicane. Concluziile cercetărilor efectuate, care au stat la baza pregătirilor și a participării în competiție, au demonstrat soliditatea colectivului, temeinicia studiilor, ele culminînd cu importante rezultate sportive obținute, la care a participat nemijlocit instituția noastră, așa cum s-a arătat în ședința festivă din 6.XI.1968 cu ocazia decernării unor distincții și ordine.

Colaborarea multilaterală care există între centrul nostru cu unele institute din străinătate (schimburi de reviste și materiale științifice, schimburi de specialiști) și din țară (U.S.S.M., C.N.E.F.S., S.R.S.C., I.P.S.M.F.,

cluburi sportive, clinici de specialitate), atestă din ce în ce mai pregnant că centrul s-a maturizat, că este solicitat cu încredere, atît de sportivi şi antrenori, cît şi de diferite alte unităţi medicale, sportive sau de învăţămînt.

Astfel în anii 1966—1968 au fost efectuate în colaborare cu alte colective (Spitalul Panduri, Spitalul Fundeni, Centrul de cercetări ştiinţifice al CNEFS) un număr de 36 de cercetări originale, axate pe trei teme majore : randamentul sportiv la altitudine medie, aspecte ale morbidităţii generate de sportul de performanţă şi mijloace şi metode de investigaţii în practica medico-sportivă ; în special lucrările efectuate la altitudine s-au bucurat de un real succes aplicativ, concluziile lor constituind baza obiectivă a pregătirii loturilor noastre pentru Olimpiada mexicană. Nu întîmplător aceste lucrări ne-au fost solicitate şi publicate în 13 ţări, printre care Franţa, Italia, Algeria, Canada etc.

Trebuie menţionată această activitate de cercetare cu atît mai mult cu cît instituţia noastră este o instituţie policlinică şi nu de cercetare, neavînd nici atribuţii şi nici dotare şi încadrare pentru munca de cercetare, care este efectuată voluntar de cadrele pasionate din centru.

Numeroasele delegaţii străine care ne-au vizitat au avut numai cuvinte elogioase de adresat şi uneori chiar recunoaşterea cu regret a absenţei unor astfel de institute în ţările respective.

Din 1968 funcţionează în cadrul centrului, laboratorul de control antidoping, care aduce o contribuţie efectivă la depistarea utilizării de substanţe stimulante, dar mai ales la munca profilactică de îndepărtare totală a unor asemenea practici din sportul nostru.

Tot din 1968 funcţionează în centrul nostru laboratorul special pentru copii, care înmănunchează un colectiv ce se ocupă în perspectivă de problema evoluţiei pe plan biologic şi tehnic-sportiv a tineretului pînă la nivelul abordării loturilor naţionale.

Pe planul cercetării, apreciind cele două mari evenimente ştiinţifice din acest an (Simpozionul internaţional privind bazele ştiinţifice ale sportului de performanţă şi cel de-al II-lea Congres european de medicină sportivă) munca de cercetare va fi valorificată la aceste două manifestări ştiinţifice, fără să se mai organizeze cuvenita sesiune anuală a C.M.S.

Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico au constituit obiect de profundă analiză, în special, în ceea ce priveşte metodologia de lucru.

Datorită măsurilor luate vom dezvolta pe viitor şi mai mult sectoarele de explorare neuro-musculară, psihologică, biochimică şi de efort.

Sînt în curs de amenajare noi laboratoare de efort, iar în 1970, sperăm să putem da în folosinţă şi-un staţionar pentru sportivi, în care să putem elucida o serie de diagnostice, să recuperăm rapid sportivii accidentaţi sau bolnavi şi chiar să întreprindem unele intervenţii chirurgicale ; de asemenea, îl vom folosi pentru unele expertize vizînd determinarea capacităţii de efort a sportivilor fruntaşi.

Numărul mare de sportivi care ni se adresează pentru rezolvarea unor probleme de sănătate, de dirijare a regimului de efort, de reabilitare după anumite traumatisme sau îmbolnăviri, numărul mare de solicitări adresate lucrătorilor centrului spre a conferenţia la nivelul diverselor tribune autohtone sau străine, sînt o mărturie vie a creşterii necontenite a prestigiului nostru.

Pentru activitatea viitoare Centrul de medicină sportivă își propune realizarea unor obiective superioare calitativ.

Astfel militäm pentru definitivarea organizatorică a instituției (alături de staționarul menționat, vizăm darea în folosință a unui serviciu modern de recuperare prin mijloace fizio-hidrobalneoterapice și de cultură fizică medicală ; de asemenea, urmărim completarea schemei cu toți specialiștii, unii din ei cum ar fi oftalmologi, O.R.L., neuropsihiatri și endocrinologi, lipsindu-ne în prezent).

În același timp, urmărim încadrarea muncii de cercetare în drepturile ei legale prin nominalizarea unui sector de cercetare încadrat și dotat pentru această muncă de mare răspundere.

Întărirea organizatorică ne va permite să aducem o contribuție mai mare la nivelul rețelei de medicina educației fizice și sportului, să putem răspunde mai eficient diverselor solicitări ce ne sînt adresate.

Desigur că întîmpinăm și unele greutăți, unele generate de neînțelegerea în totalitate a rolului medicului sportiv în procesul de pregătire, dificultăți create de federații, antrenori sau chiar sportivii care înțeleg mai greu că prima îndatorire a medicului este să apere sănătatea sportivului și nu performanța sportivă cu orice preț, cu atît mai mult cu cît vechiul dicton hipocratic „primum non nocere“ nu și-a pierdut deloc din valabilitate. Dar să sperăm că aceste neajunsuri, este drept din ce în ce mai rare, vor dispare treptat, iar medicul va fi lăsat să-și practice profesia cu competență, degrevat de cerințele organizatorice.

Așa cum rezultă din această succintă prezentare Centrul de medicină sportivă constituie la ora actuală parte integrantă a sportului de performanță din țara noastră.

Succesele obținute sînt numai o etapă, iar perspectivele și sarcinile de viitor obligații de onoare.

Dar, așa cum arăta tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Consiliului de Stat, „la Jocurile Olimpice de la München nu se va mai pune problema altitudinii geografice ci numai cea a înălțimii performanțelor și în acest context sportivilor, antrenorilor și medicilor sportivi le revin sarcini deosebite spre a duce și mai departe prestigiul patriei noastre pe tărîm sportiv“.

După cum s-a arătat și la cel de-al X-lea Congres al Partidului Comunist Român, ocrotirii sănătății publice din țara noastră îi revin sarcini mari în următorii ani ai desăvîrșirii construcției socialiste, iar în acest cadru medicina sportivă și lucrătorii Centrului de medicină sportivă pot și trebuie să dovedească cu ocazia împlinirii unui deceniu de activitate, 1972, care va coincide cu Jocurile Olimpice de la München că știința și mai ales medicina sportivă sînt indisolubil legate de sănătatea psiho-fizică, de marea performanță sportivă.

Prof. TITUS TOMA
Şcoala sportivă — Predeal

PROBLEME DE SELECŢIE ŞI ÎNVĂŢARE ÎN SCHIUL ALPIN LA COPII ŞI JUNIORI

Problemă amplu dezbătută în cercurile de specialitate este problema selecţiei şi metodica învăţării schiului la copii şi juniori.

Relativ la cele două laturi ale acestei activităţi vom încerca, fără nici un fel de pretenţie de exclusivitate a celor ce vor urma, să împărtăşim atît din experienţa celor 10 ani de activitate practică în acest domeniu, cît şi din unele puncte de vedere teoretice, la care în ultimă instanţă ne călăuzeşte tot activitatea practică desfăşurată în acest răstimp.

O bună bază de selecţie o reprezintă oraşele de la munte cu un număr de cel puţin 1 000—1 500 de elevi în ciclul I al şcolii generale (clasele I—IV), cu mai multe şcoli generale, cu cel puţin două licee şi neapărat o şcoală profesională. Acest lucru reprezintă, alături de condiţii naturale bune, idealul.

Dimpotrivă, oraşelele sau staţiunile de munte cu excelente condiţii naturale şi tehnice, cum este bunăoară Predealul, sînt net handicapate din cauza lipsei de populaţie şcolară, iar baza de selecţie în aceste localităţi este deficitară.

Ţinînd seama de realitatea unei obiective şi necesare existenţe a învăţămîntului obligatoriu din ţara noastră, plecăm de la ideea că toţi copiii pe care dorim să-i selecţionăm pentru practicarea schiului vor fi elevi, în mod obligatoriu, cel puţin pînă la vîrsta de 15 ani. Ca urmare, una dintre principalele condiţii ale selecţiei este determinarea capacităţii de asimilare a materiei ce se predă curent în şcoală. Acest lucru se cere determinat indiferent de baza de selecţie de care dispunem, deoarece a lucra cu copiii care fac faţă cu greu îndatoririlor lor şcolare este, fără îndoială, o pierdere de timp.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11/1969, pag. 5

Asigurați fiind că elevii noștri nu ne vor crea probleme din acest punct de vedere, putem trece, acolo unde numărul celor corespunzători (sub acest aspect) este suficient de mare, la o selecționare care să se axeze nu atît pe calitățile fizice, care la această vîrstă pot depinde de cantitatea de mișcare efectuată de copii în mod independent sau dirijat și care ne poate deruta în multe cazuri, cît de dezvoltarea lor somatică, de raportul corect dintre înălțime și greutate, avînd în vedere vîrsta respectivă. În sfîrșit, copiilor selecționați li se va verifica obligatoriu viteza, cu ajutorul a două mici și foarte accesibile teste : reacția cronometrată la semnal și viteza de repetiție cronometrată, ambele de importanță capitală în schiul alpin.

Procedeul descris îl numim *selecție generală* și va trebui să aibă loc nu mai devreme de clasa a II-a (8 ani), dar nici mai tîrziu de clasa a III-a (9 ani).

Ales în acest mod, colectivul de copii ne poate asigura desfășurarea unei activități de inițiere, în decurs de cel puțin doi — trei ani. Pe parcursul acestor ani putem coopta în pregătire copii pe care întîmplător îi descoperim ca avînd calitățile enumerate anterior.

Odată ajunși la vîrsta de 11 ani, se impune *prima selecție specială*. De la această vîrstă se conturează grupa de copii pe care în mod garantat îi putem face schiori competitori, fără să înțelegem prin aceasta campioni. În ce constă această selecție ? De această dată excludem testele de apreciere a calităților fizice sau însușirilor nervoase, verificabile pe uscat și recurgem la aprecierea capacității elevilor în condițiile concrete de alunecare pe zăpadă.

În activitatea practică desfășurată în cadrul Școlii sportive din Predeal pentru alegerea elevilor considerați că pot deveni competitori am adoptat următoarele cerințe :

a. echilibrul în regim de viteză (maximum 40 km/h) pe pantă cu denivelări. Apreciem echilibrul, forța (corespunzătoare vîrstei) și supleța elevului, calități care după 2—3 ani de instruire organizată trebuie să-și manifeste prezența ;

b. executarea unor elemente din tehnica de bază în mod corect ;

c. parcurgerea unui traseu marcat, de dificultate medie cu aproximativ 20 de viraje. Elementul hotărîtor în calificarea elevului aparține profesorului. Urmărim în general la această verificare evoluția în ansamblu, capacitatea de reacție și orientare a copiilor în situații oarecum noi pentru ei. Pentru efectuarea acestui control, traseul marcat trebuie să fie inedit și ceva mai dificil decît cele pe care în mod obișnuit le-au parcurs copiii în decursul instruirii anterioare. Deși subiectivă (ea aparținînd celui ce selecționează), această apreciere considerăm că trebuie să aibă o pondere de cel puțin jumătate din ansamblul celor trei verificări.

Se verifică în mod util și destul de eficient gradul de însușire, deci receptivitatea elevului la îndrumările primite anterior din partea profesorului, cît și capacitatea de imitare, care în cazul cînd profesorul este un bun executant are un rol determinant în procesul de instruire. Cantitatea elementelor însușite are de asemenea o mare importanță, indicînd gradul de interes al elevilor pentru însușirea tehnicii.

La sfîrșitul clasei a VII-a (14 ani) se va proceda la o nouă selecție, al cărei principal obiectiv trebuie să fie formarea unui lot intern (cazul școlilor sportive) capabil să reprezinte cu succes școala în concursuri cu caracter republican, campionate naționale și în cazul eventualelor concursuri de selecție pentru lotul național de juniori. Bineînțeles, această ultimă verificare nu va exclude din activitatea competițională de mai mică importanță (concursuri locale, județene, bilaterale etc.) pe cei mai puțin pregătiți, dar evident are darul de a „lansa" în continuare pe cei mai dotați dintre cei care deja stăpînesc foarte bine tehnica de bază și și-au însușit cel puțin o parte dintre elementele indispensabile schiului de competiție. Această a doua selecție va cuprinde :

1. **Probe tehnice diverse și cît mai edificatoare :**

— coborîre pe pantă de gradul al III-lea, în viteză medie (55—60 km/h) ;

— trecere pentru denivelări și rupturi de pantă în trei procedee : presare, săritură, escamotare ;

— șerpuire frînată pe pantă înclinată ;

— șerpuire cu accelerare pe pantă ușoară ;

— viraje diverse : cu rotație, contrarotație, anticipare, ieșire prin pășire pe piciorul interior.

2. **Concurs de selecție :**

— concurs combinat, eșalonat în 6 zile (alternativ : zi de concurs cu zi liberă) pentru cele trei probe, în felul următor : două zile coborîre, două zile slalom, două zile slalom uriaș ;

— coborîrea poate cuprinde o probă de 1 000—1 200 de metri pe pantă de gradul al III-lea, solicitînd cunoștințele tehnice specifice probei, în regim de viteză;

— slalomul uriaș va include două manșe pentru fiecare zi de concurs, cu cîte 25 de porți fiecare ;

— slalomul special îl verificăm prin trei manșe pe zi de concurs, marcînd pentru fiecare manșă alt gen de traseu (de strecurare, virat, ritmic, aritmic etc). În felul acesta, verificarea gradului de pregătire al elevilor este nu numai completă, dar și cît se poate de obiectivă. Din acest sistem rezidă și o doză mare de încredere în propriile forțe ale celor ce au făcut față selecției, precum și o încredere deosebită în obiectivitatea și corectitudinea profesorului, lucru absolut indispensabil în procesul de instruire pe care îl desfășoară cu grupele de schiori de performanță.

Sistemul de selecție expus, eșalonat pe cele trei etape, este valabil astfel : selecția generală și prima selecție specială este aplicabilă la centrele de instruire și școlile sportive situate și în localități fără condiții naturale deosebite (o pantă de 200—300 de metri), în timp ce a doua selecție specială, prin forța lucrurilor, nu poate fi efectuată și nici nu-și găsește sensul decît în cele cîteva centre de munte cu populație școlară de cel puțin 150—200 de copii care intră anual în clasa I, avînd și condiții naturale foarte bune (pante corespunzătoare și apropiate de oraș).

Credem că o triere de forma celei de a doua selecții speciale nu este inutilă nici în selecționarea juniorilor pentru lotul național, adăugînd că vîrsta celor ce vor face parte din el, după părerea noastră, nu trebuie să depășească maximum 16 ani. O muncă susținută, cu un colectiv bine selecționat (de această vîrstă) și condusă de antrenori experimentați în munca cu juniorii, dublată de un sistem eficient de corelare a activității profesionale a elevilor, cu cea a activităților de sportivi de performanță, duce fără îndoială la rezultate superioare.

Vom încerca în continuare să arătăm unele aspecte ale muncii de pregătire a elevilor selecționați pentru schi, precum și să dezvoltăm unele păreri referitoare la munca de instruire în cadrul unor anumite grupe de vîrstă. Ca în orice sport și în schi există anumite cerințe de ordin metodic a căror realizare depinde de mai mulți factori.

PREZENȚA PROFESORULUI SAU A INSTRUCTORULUI

Cunoaștem că și în procesul de instruire pe schiuri, ca și în procesul general de învățămînt, existența factorului profesor este indispensabilă. Este de la sine înțeles că în funcție de pregătirea lui profesională, pe de o parte, și de condițiile existente, pe de altă parte, apar sau nu rezultate de valoare. Pregătirea și condițiile nu reprezintă însă totul. Pasiunea și mai ales răbdarea constituie un „sine qua non" pentru orice om care de bună voie s-a dedicat acestei dificile profesiuni.

EXISTENȚA BAZEI MATERIALE NECESARE

Problema bazei materiale și a necesității sale evidente o vom relua în cadrul specificațiilor de instruire pe grupă de vîrstă, tocmai pentru că necesarul depinde de acest lucru.

REALIZAREA UNEI SELECȚII CORECTE

Problema selecției fiind tratată anterior, considerăm inutil să mai revenim asupra ei.

Grupa I de vîrstă — 9—11 ani — anul I. Începem întotdeauna anul I de pregătire propriu-zisă prin predarea unor elemente primare, însă nu sub formă de joc, cel puțin în primele două săptămîni (4—6 lecții), în care copilul trebuie să înțeleagă fără o explicare teoretică a acestui lucru că lecțiile de schi nu sînt o formă de distracție, de joacă, ci o muncă la al cărei capăt vor ajunge ca :... (dăm de preferință ca exemple pe colegii lor mai mari care schiază bine și, eventual, au

obținut rezultate bune în concursuri). Considerăm ca excelente aceste exemple, pentru că la vîrsta respectivă copiii neavînd cunoștințe multiple sînt mai curînd impresionați de lucruri concrete, pe care le pot percepe în direct.

După lecțiile de acomodare cu schiurile și mai ales cu sistemul de predare, ce trebuie să le impună o seriozitate adecvată vîrstei lor și specificului de instruire, putem introduce în lecție elemente de jocuri pe schiuri, jocuri în așa fel alese încît să corespundă succesiunii metodice a elementelor din cadrul instruirii. De exemplu : ștafete cu mers alternativ, cu împingere simultană, întrebuințînd diverse întoarceri sau sisteme de urcare etc. Este necesar ca aceste jocuri să fie astfel orientate, încît participanții la ele să simtă totuși că se joacă în mod organizat. Un loc important în această perioadă a instruirii îl ocupă plimbările pe schiuri în terenuri ușor accesibile și a căror varietate de peisaj va oferi copiilor momente de plăcută destindere.

Pe plan tehnic, în acest prim an se poate realiza însușirea mersului pe schiuri, în toate variantele lui, a urcărilor, a coborîrii directe în poziție fundamentală înaltă și joasă, cu oprire prin pierdere de viteză, a frînării în sistemul plug pînă la oprire, avînd grijă să eliminăm tendința de ocolire cu ajutorul lui, trecerea peste mici denivelări și învățarea sistemului de presare, învățarea coborîrii oblice. De asemenea, cristiana naturală (punerea schiurilor perpendicular pe linia pantei prin ușoară săritură) poate fi ușor însușită și permite oprirea din viteze mici după coborîri directe și oblice. Aceste lucruri constituie litera „A" a alfabetului schiului alpin și pot fi realizate după un sezon de pregătire, cu majoritatea celor 25—30 de elevi ai unei grupe.

Însușirea elementelor amintite se poate realiza în mod corect numai în cazul în care materialul întrebuințat în procesul de instruire este corespunzător : schiuri de lungime potrivită înălțimii copiilor, bocanci pe măsură, bastoane cu rondele. Considerăm indicat ca, exclusiv în acest an, legătura să nu fie fixă, ci semimobilă.

Ca metodă de predare am întrebuințat explicația simplă, sumară și în mod deosebit demonstrația. În ceea ce privește corectările ele trebuie repetate, deoarece colectivul de această vîrstă nu are suficientă putere de concentrare. Pentru o mai bună înțelegere, sînt necesare uneori și demonstrări ale greșelilor frecvente (genunchi întinși și rigizi, poziție greșită a brațelor, poziții generale asimetrice etc.), alternate cu o demonstrare imediată corectă a elementului respectiv. Astfel, copiii intuiesc diferența dintre poziția corectă și cea greșită. Metoda rămîne general valabilă pînă la definitiva și corecta însușire a tehnicii de bază.

O dată depășită dificila perioadă a începutului, în cel de *al II-lea an de instruire* vom fixa bocancii mai strîns pe schiuri cu ajutorul legăturilor, iar dacă este posibil vom da elevilor schiuri cu canturi. Activitatea va începe cu 5—6 lecții de repetare a elementelor predate în anul precedent. Avînd certitudinea posedării acestora putem trece în ordine la pasul succesiv spre deal, pasul de patinaj, pașii turnanți pe fals-platuri, coborîri cu balans vertical etc. Considerăm că nu este necesară o enumerare a tuturor elementelor tehnice, în succesiunea lor, pentru că ele sînt cunoscute și respectate de către majoritatea profesorilor și instructorilor. Ținem însă să ne exprimăm opinia cu privire la una dintre puținele, dar acutele controverse în probleme de metodică. Avînd în vedere faptul că în cel de al doilea an de instruire se pune problema învățării ocolirilor (personal fixînd ca obiectiv final ocolirile paralele spre vale), controversa despre care vorbeam pornește de la întrebuințarea sau neîntrebuințarea ocolirilor din plug în succesiunea metodică a învățării ocolirilor. Am observat de-a lungul anilor în care am lucrat cu copii începători că cei ce posedau, dinainte de a intra în procesul organizat de instruire, elemente de ocolire din plug nu am reușit să-i corectăm sub nici o formă de marea carență reprezentată de învățarea cu prioritate a acestui sistem : ocolirile ștemate (cu deschiderea cozilor). Riscul de a învăța copiii, pe care îi dorim mai tîrziu schiori de performanță, acest sistem de ocolire ce lasă urmări nefaste tocmai pentru schiul de performanță este prea mare. Am instruit elevi ajunși schiori de performanță care deprinseseră din copilărie acest sistem de ocolire. Dacă pe plan intern se poate obține un rezultat bun sau foarte bun, chiar cu o asemenea greșeală de ordin tehnic, pe plan internațional ea este exclusă. Deci, pornim la învățarea ocolirilor paralele în următoarea ordine : ocoliri spre deal folosind terenul, spre vale cu ajutorul terenului, spre deal pe teren plan înclinat, pe linia pantei pe teren înclinat, spre vale pe teren plan înclinat. În acest fel ajungem la elementul de bază al schiului alpin : ocolirea spre vale. De aici pînă la legarea virajelor nu mai este decît un pas, care presupune învățarea blocării schiurilor pe

o anumită linie de coborîre oblică, prin punerea lor pe muchiile interioare ocolirii efectuate.

Pentru realizarea ocolirii paralele, ca elemente ajutătoare întrebuinţăm : coborîrea directă şi oblică cu balans şi punctare — pentru ocolirea spre deal şi coborîrea directă cu balans, punctare, decalare şi arcuire alternativă (dreapta-stînga) — pentru ocolirea spre vale. În general, ocolirea spre vale este cea care selecţionează în mod obiectiv pe cei care vor face schi de performanţă, de cei ce vor rămîne în faza de schi de turism. Totuşi, a decide de pe acum acest lucru este dificil.

Anul al III-lea de instruire, cu virajele legate spre vale, în care introducem şi punctele obligatorii creează premisa primei selecţii speciale ce o vom efectua la sfîrşitul sezonului. Pentru a nu întîmpina dificultăţi de instruire, în acest an elevii trebuie echipaţi cu schiuri cu canturi, bocanci care să le ţină bine glezna şi neapărat o legătură de securitate care să-i ferească de accidentare în cazul unei căzături.

O condiţie esenţială a succesului (începînd cu anul al II-lea şi cu atît mai pregnant în anul al III-lea) este calitatea demonstraţiei efectuată de către profesor. Un bun executant al oricărui element tehnic poate avea rezultate incomparabil mai rapide decît un foarte bun teoretician, deoarece copiii percep mult mai uşor vizual la această vîrstă şi imită cu multă uşurinţă. Explicaţia este necesară în măsura în care vrem să atragem atenţia asupra anumitor părţi dintr-un element tehnic şi este imperios necesar ca ea să fie clară.

Ultima parte a celui de al III-lea an de instruire trebuie să corespundă intrării în virajele la punct obligatoriu (porţi). Este indicat ca la început să-i obişnuim pe elevi cu simpla prezenţă a unui corp străin pe lîngă care trebuie să ocolească. La început se observă o timorare deosebită, lucru care dispare în decurs de 2—3 lecţii. După această fază, trecem la viraje obligatorii executate în 2—3 porţi, în raport diferit de abaterea de la linia de pantă cea mai mare, la început deschisă (pe linie), apoi din ce în ce mai închisă, ştiut fiind faptul că raportul dintre două porţi succesive într-un traseu marcat determină facilitatea sau dificultatea parcurgerii lui.

Pregătite aceste elemente, putem proceda la *prima selecţie specială ;* cu elementele selecţionate trecem la perfecţionarea tehnicii specifice pentru schiul de performanţă, în timp ce pe elevii neselecţionaţi îi vom organiza într-o grupă de pregătire pentru schiul utilitar, de turism.

Din punct de vedere tehnic, în perioada ce urmează pînă la cea de a doua şi ultima selecţie specială, căutăm realizarea unui bagaj de cunoştinţe la care elevii nu vor putea ajunge pe zăpadă decît în cazul unei minuţioase şi continue pregătiri fizice, prealabile fiecărui sezon de schi. În acest sens, lucrăm săptămînal, „în circuit", cîte trei lecţii de antrenament combinate, pentru dezvoltarea principalelor calităţi fizice. Este vizată dezvoltarea grupelor musculare care sînt cel mai mult solicitate în schiul alpin. Jocurile sportive (baschetul şi fotbalul, de preferinţă cu mingea medicinală) sînt nelipsite din cadrul acestor lecţii. Lecţiile se desfăşoară în proporţie de 2/3 în sala de gimnastică, cu aparatură adecvată temelor respective, iar restul de 1/3 afară, aplicativ. De exemplu : 60 de minute în sală şi 30 de minute în aer liber. Rezistenţa specifică o realizăm strict pe zăpadă ; cea generală se acumulează în perioada de pregătire pe uscat, fără să fie necesară, mai ales la această vîrstă, includerea ei special în programul de pregătire.

Există la ora actuală programe şcolare şi metodice pentru învăţarea schiului alpin elaborate fie de federaţia de specialitate, fie de Ministerul Învăţămîntului. Ele prevăd o anumită succesiune metodică de învăţare a elementelor tehnice.

Pentru orientarea în cadrul centrelor cu condiţii bune de schi enumerăm succint obiectivele, care după părerea noastră pot fi atinse în cadrul celui de al II-lea ciclu de instruire, cu elevi selecţionaţi.

Anul I (IV de schi) — clasa a V-a

— Parcurgerea unui traseu de slalom uriaş cu 20 de porţi pe pantă de înclinaţie medie, cu viraje complete (închise).

— Parcurgerea unui slalom ritmic, tot de 20 de porţi, fără schimbări mari de pantă.

— Probe tehnice : viraje legate spre vale, viraje cu contraviraj, trecerea denivelărilor prin presare şi săritură, şerpuire accelerată pe pantă cu mică înclinaţie.

Anul II (V de schi) — clasa a VI-a

— Parcurgerea unui traseu de slalom uriaș, marcat cu 20—25 de porți, pe pantă înclinată, cu viraje aritmice.

— Efectuarea a două manșe de slalom prin 25 de porți cuprinzînd formații orizontale, verticale și oblice, eventual cu cîte 1—2 schimbări de ritm.

— Efectuarea unei coborîri de 500—600 de metri, cu 4—5 porți de control ; nu se va depăși viteza de 50 km/h.

— Probe tehnice : viraje pe piciorul exterior, viraje cu ieșire prin pășire pe piciorul interior, șerpuire frînată pe pantă înclinată, escamotare.

Anul III (VI de schi) — clasa a VII-a

— Slalom uriaș (25—30 de porți) cu schimbări de pantă.

— Slalom aritmic pe pantă cu denivelări, 25—30 de porți.

— Coborîre dirijată pe 1 000 de metri, 4—5 porți de control, cu schimbări de pantă.

— Probe tehnice : viraje cu propulsie pe ambele bastoane, viraje cu ieșire pe piciorul interior, viraje cu anticipare, treceri cu viteză peste denivelări, în cele trei procedee învățate.

Fiind îndeplinite aceste cerințe, în condiții de concurs (în cei 3 ani), a doua selecție specială nu face altceva decît să ne edifice asupra temperamentului și să stabilească pe cei cu mari perspective. Grupîndu-i pe aceștia, putem începe cu ei activitatea propriu-zisă de performanță, prin perfecționarea tehnicii de bază și adăugînd elemente strict specifice arsenalului tehnic al schiorului competitor : „agățarea" de deal cu ajutorul schiului interior, tehnici specifice pentru mersul pe diferite feluri de zăpadă, elemente tehnice pentru cele trei probe etc.

Pe parcursul celui de al II-lea ciclu de pregătire trebuie să acordăm o deosebită atenție coordonării mișcării brațelor cu mișcarea picioarelor și simetriei de executare a virajelor.

Ne permitem o revenire în ceea ce privește corectarea greșelilor : se explică și se demonstrează greșeala, după care se explică încă o dată și se demonstrează procedeul corect. Nu se corectează mai multe greșeli într-un timp relativ scurt, cum ar fi o lecție sau o zi, ci în timp, numai după ce precedenta greșeală a fost complet eliminată. De asemenea, putem afirma, din experiență, că cea mai eficientă corectare a greșelilor se face în perioada de acomodare pe zăpadă, deoarece în timpul verii dispar nu numai elemente de finețe, dar și unele deprinderi parazitare, cu condiția ca ele să nu fi fost total „cimentate". Astfel, la reluarea activității pe zăpadă, făcînd corectările de rigoare, putem avea surprize dintre cele mai plăcute.

În primul și în al doilea an de instruire întrebuințarea mijloacelor mecanice de urcat le considerăm contraindicate din două motive :

— deconcentrează copiii făcîndu-i să simtă mai mult plăcerea de a aluneca, decît pe cea de a reuși execuții bune ;

— nu dau posibilitatea profesorului să supravegheze și să corecteze execuțiile și deci, cerințele lui rămîn în majoritate necontrolate, progresul tehnic lăsînd de dorit.

În al III-lea și al IV-lea an de pregătire este necesară introducerea întrebuințării mijloacelor mecanice de urcat numai în partea a II-a a lecțiilor, coborîrile avînd o temă bine determinată. Ele trebuie să fie efectuate pe porțiuni de dimensiuni care să nu depășească raza vizuală a profesorului.

Începînd cu anul al V-lea de pregătire, întrebuințarea mijloacelor mecanice de urcare este indispensabilă, mai ales pentru antrenamentele de slalom uriaș și coborîre.

Bineînțeles că și la slalom special întrebuințînd schiliftul cantitatea de alunecare crește, ca și numărul de porți parcurse.

Subliniem faptul că prezentul material nu aprofundează o serie de probleme, care fie că sînt extrem de cunoscute în activitatea de instruire a tuturor, fie că subiectul este prea amplu pentru a putea fi tratat într-o lucrare de mici proporții. Dorim ca acest articol să contribuie la elucidarea unei probleme de importanță capitală în viitorul schiului nostru alpin ; problema selecției și pregătirii copiilor și a juniorilor.

IOSIF MAIER
Centrul de cercetări ştiinţifice al CNEFS

METODE DE MĂSURĂRI BIOMOTRICE ÎN ARUNCAREA GREUTĂŢII

1. Sarcina lucrării

Creşterea continuă a performanţelor sportive creează situaţii de analiză tot mai complexe, fapt care pretinde procedee de explorare din ce în ce mai exacte.

În dorinţa de a contribui la perfecţionarea procesului de pregătire a sportivilor încercînd să asigurăm materialul necesar pentru îmbunătăţirea muncii antrenorului am întreprins unele acţiuni de analiză şi explorare în cadrul laboratorului de măsurări biomotrice din Centrul de cercetări ştiinţifice.

2. Prezentarea problemei

Rezultatele la proba de aruncarea greutăţii din ţara noastră sînt inferioare, în ultimii 11 ani, faţă de vechiul record naţional, care şi el este de o valoare modestă. Faptul că strădania antrenorilor şi alte acţiuni întreprinse în acest interval n-au asigurat pînă în prezent nici menţinerea nivelului avut reclamă o verificare mai atentă a cauzelor care determină această stagnare.

Comparînd rezultatele aruncătorilor noştri (care realizează performanţe în jurul a 16 m) cu rezultatul de peste 21 m realizat pe plan internaţional constatăm o diferenţă considerabilă de aproximativ 5 m.

Luînd în considerare factorii tehnici, fizici şi metodici, care concură la realizarea acestei diferenţe putem să desprindem următoarele concluzii :

a. la aruncarea de 21 m, forma de desfăşurare a mişcării este mult diferită faţă de cea de 16 m ;

b. viteza finală în aruncare, care asigură o performanţă de 21 m, este considerabil mai mare decît viteza de execuţie din aruncarea de 16 m ;

c. forţa musculară care trebuie să învingă sarcina dintr-o aruncare de peste 21 m, diferă şi ea în mare măsură de forţele care intervin la aruncările de 16 m.

Deoarece sportivii începători şi cei în curs de formare nu dispun de suficientă forţă fizică şi de cunoştinţele tehnice necesare unei aruncări la mare distanţă, ei sînt obligaţi să execute mult timp aruncări la distanţe mici, formîndu-şi astfel profilul lor motric în condiţii în care forma, viteza şi sarcina sînt cu totul diferite faţă de acţiunile motrice din execuţiile în care rezultatele sînt superioare.

Pentru a evita execuţiile necorespunzătoare este necesar să subliniem importanţa deosebită a metodelor de pregătire. Pregătirea se va efectua în sensul conducerii sportivului pe un drum care să asigure înlăturarea insuficienţelor amintite.

În practica antrenamentului, tehnica mişcărilor este preluată, în general, de la sportivii cu performanţe superioare. Modul de execuţie preluat astfel este aplicat în pregătirea sportivilor fără a lua în considerare diferenţele între calităţile fizice ale sportivului de la care se preia modelul de execuţie şi executanţii care urmează să şi-l însuşească.

Obţinerea datelor este oarecum dificilă deoarece pentru cunoaşterea caracteristicilor motrice dinamice este important ca viteza şi efortul depus să fie măsurate în timpul aruncării.

Din cele relatate se desprinde importanţa interdependenţei dintre elementele tehnice, calităţile motrice şi performanţa realizată. Cunoaşterea condiţiilor de influenţă a elementelor amintite în dinamica mişcării prezintă un interes deosebit în orientarea asupra felului cum se vor efectua antrenamentele.

Considerăm de asemenea important asigurarea utilajului necesar şi a metodelor cu care antrenorii să poată efectua în practica de instruire un control mai eficient asupra elementelor mişcării, a proprietăţilor motrice.

3. Metoda de lucru

Pornind de la considerentele expuse și ținînd seama de necesitatea practică, ne-am propus elaborarea unor procedee care să permită :

a) constatarea insuficiențelor aruncătorilor (în raport cu tehnica și distanța urmărită), în lipsa datelor motrice ale sportivului de la care se preia modelul de execuție ;

b) contribuția la explicarea teoretică a interdependenței existente între elementele tehnice și proprietățile motrice ale executantului.

În acest sens am făcut investigații la mai multe probe sportive, dintre care vom prezenta experimentul întreprins la proba de aruncare a greutății.

În practică, o asemenea analiză s-a realizat prin procedeul următor : în metoda de lucru am introdus un element variabil cunoscut, realizat prin modificarea treptată a greutății bilelor, schimbînd astfel condițiile motrice de lucru cu o unitate cunoscută. Fiecare sportiv verificat a executat o gamă întreagă de aruncări cu bile a căror greutate a crescut în mod gradat cu cîte 1 kg, de la 3,25 kg pînă la 7,25 kg și cu o bilă de 10 kg.

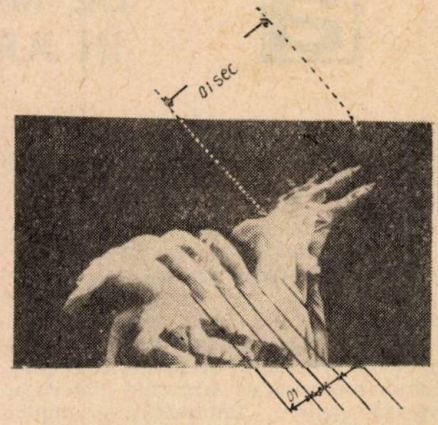
Pentru fiecare aruncare au fost înregistrate și fotociclograme, fapt care a permis constatarea diferențelor intervenite în diferite condiții de lucru.

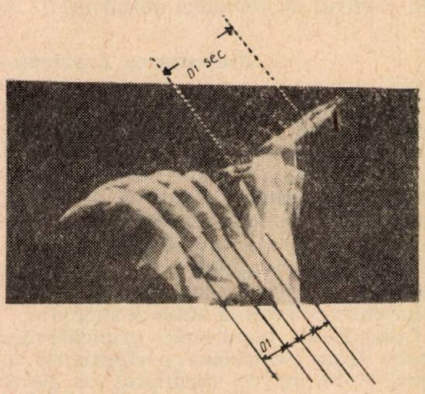
Cu ajutorul metodei descrise s-au elaborat procedee de analiză necesare, pe de o parte, în practica de pregătire, pe de altă parte, a concretizat aspecte teoretice cu importanță fundamentală dintre care prezentăm :

A) modul în care putem constata lipsurile de putere motrică manifestate în timpul aruncării.

Paralel cu mărirea treptată a greutății bilelor putem constata cu ajutorul fotociclogramelor (în lipsa acestora cu ajutorul filmării sau chinociclogramelor) că în timpul aruncărilor nu toate mișcările parțiale își modifică amplitudinea și locul lor de execuție o dată cu mărirea sarcinii, ci vor pierde din viteză, respectiv din amplitudinea lor. Aceste modificări se constată în primul rînd la mișcările parțiale efectuate cu grupele musculare mai slab dezvoltate.

Cu ajutorul acestui procedeu putem lua măsuri sistematice de dozare selectivă a muncii de pregătire fizică și pot fi depistate greșeli tehnice care nu se datoresc numai unei coordonări necorespunzătoare ci și insuficienței puterii motrice la nivelul acțiunii parțiale respective. Asemenea greșeli pot fi corectate eficient numai după ce puterea





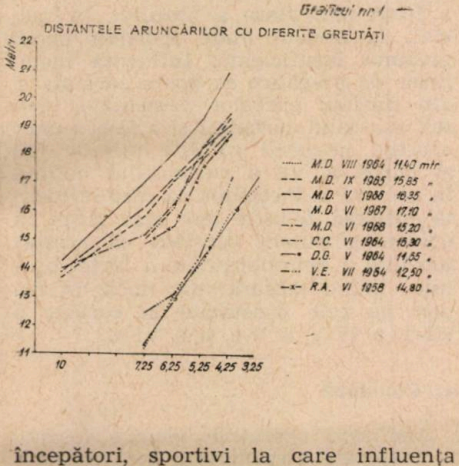
motrică va atinge nivelul care permite desfășurarea corectă a mișcării, în condițiile de sarcină date.

B) A doua variantă a acestei metode a fost realizată prin analiza grafică a distanțelor obținute în aruncările cu toate bilele folosite. Acest procedeu ne permite să facem unele constatări, privind influența metodelor de pregătire asupra vitezei de execuție a aruncătorilor, în diferite condiții de sarcină.

Fiecare curbă prevăzută pe grafic reprezintă distanțele aruncărilor unui sportiv antrenat în anumite condiții. Pentru a pune în evidență diferențele vitezei de execuție intervenite, trebuie

să urmărim nivelul valorilor obținute cu fiecare bilă. Astfel, la sportivii antrenați cu metodele clasice am constatat următoarele date :

1) curbele I și a VII-a (cu panta destul de uniformă) au fost obținute la



începători, sportivi la care influența metodelor de pregătire încă nu s-a consolidat ;

2) la aruncătorii în curs de formare (curba a VIII-a) iese în evidență faptul că viteza de execuție are valoarea mai mică la nivelul greutăților folosite cu predominanță ;

3) la aruncătorii consacrați iese și mai mult în evidență faptul că viteza de execuție are o valoare mai coborîtă la aruncările cu greutatea folosită cu predominanță în antrenamente (7,25 kg).

Ameliorarea acestor insuficiențe am obținut-o în urma antrenamentelor efectuate în condiții de execuție cu viteze superioare (curbele a II-a, a III-a și a IV-a). Același efect s-a verificat și prin faptul că după ce subiectul examinat a întrerupt pregătirea experimentală timp de 8 luni de zile, lucrînd în alte condiții de pregătire, i s-a modificat și profilul curbei (curba a V-a). Trăsăturile acestei curbe au devenit asemănătoare cu ale sportivilor antrenați cu aceleași metode (curbele a VI-a, a VIII-a și a IX-a).

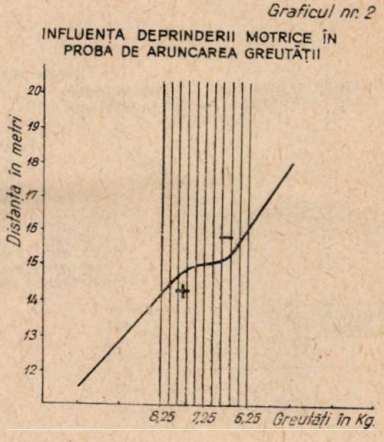
Din curba a V-a mai rezultă că indicii de forță au fost foarte apropiați cu cei din curbele a II-a, a III-a și a IV-a (distanțele obținute cu bila de 10 kg) iar la aruncările cu bila de 7,25 kg, diferența a ajuns la aproape 2 m.

Procedeul prezentat asigură controlul asupra indicilor de viteză obținuți, în regim de forță, pe o scară variată, fapt care permite o orientare asupra efectului antrenamentului în diferite faze ale pregătirii.

C) Cu anumite modificări, metoda descrisă poate aduce precizări și asupra efectului produs de deprinderea motrică formată în diferite condiții de execuție. Din practică, este cunoscut faptul că modificarea unei deprinderi motrice prezintă greutăți în procesul de pregătire a sportivilor. Pentru a concretiza mai bine aspectul negativ care rezultă în urma consolidării procesului de execuție la un nivel de execuție cu rezultate inferioare am întreprins o analiză selectivă asupra efectului deprinderii motrice la sportivii care și-au consolidat tehnica de execuție într-o situație „prematură". Această situație se ivește datorită pregătirii fizice insuficiente a sportivilor în raport cu rezultatul urmărit.

Verificarea practică a celor menționate am realizat-o printr-o creștere cu o greutate mai mică a bilei (cu cîte 200 gr) între valori de 6,25 kg pînă la 8,25 kg la sportivi care s-au antrenat în general cu o bilă de 7,25 kg.

Cu ajutorul graficului nr. 2 putem constata că în situația amintită există o tendință de menținere a distanței aruncărilor atît în cazul ușurării cît și în cazul îngreuierii bilei. Deoarece același efect persistă în sensuri opuse (atît la îngreuierea cît și la ușurarea bilei) pot fi asigurate avantaje în anu-



mite condiții de pregătire, regulă pe care o explicăm în felul următor :

— o deprindere formată la un anumit nivel de aruncare va avea întotdeauna repercusiuni negative asupra creșterii distanței de aruncare, datorită tendinței de menținere a modului de execuție ;

— la reducerea distanței de aruncare prin îngreuierea bilei va apare un efect pozitiv tot datorită tendinței de menținere a modului de execuție.

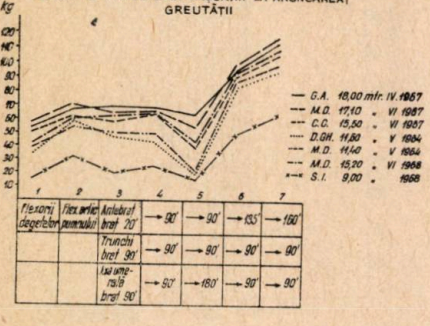
D) Măsurarea analitică a forței musculare prezintă interes în procesul de pregătire a sportivului întrucît face posibilă localizarea selectivă a locului slab într-un lanț de acțiuni motrice. Pe de altă parte, măsurarea analitică permite constatarea modificărilor forței în diferite poziții pe traiectoria unei acțiuni parțiale. Aceste cerințe le-am rezolvat cu ajutorul unei instalații care permite măsurarea forței la nivelul diferitelor articulații.

În exemplul nostru vom prezenta măsurările efectuate asupra forței brațului, la nivelul degetelor, articulației pumnului și la extensorii brațului, în mai multe poziții pe traiectoria mișcării. Pentru a pune în evidență forța brațului la diferite niveluri și pentru a obține indici asupra modului de pregătire a sportivului, prezentăm grafic valorile forțelor înregistrate la mai mulți aruncători (graficul nr. 3).

După cum rezultă din curbele a III-a, a IV-a, a V-a și a VI-a majoritatea sportivilor pregătiți cu metode obișnuite prezentau o dezvoltare slabă și o neuniformitate pronunțată a forței brațului, măsurată la diferite niveluri pe traiectoria mișcării.

Graficul nr. 3

FORȚA DE PRESIUNE A BRAȚULUI DREPT ÎN DIFERITE POZIȚII PE TRAIECTORIA MIȘCĂRII LA ARUNCAREA GREUTĂȚII



Ameliorarea lipsurilor amintite am demonstrat-o în condiții experimentale, printr-o pregătire fizică selectivă. Diferențele obținute în urma pregătirii rezultă din curba a II-a.

Curba I cuprinde datele unui aruncător junior străin cu performanța de 18 m, la care am constatat cu ajutorul măsurătorilor întreprinse că dispune de o forță mai mare a brațului, în special, la nivelul unde sportivii noștri prezintă insuficiențe. Influența metodelor de pregătire se poate constata și din profilul curbelor prezentate. Astfel, analizînd curbele I și a II-a a unor sportivi pregătiți cu alte metode (cît și curba a VII-a cu profilul obținut în general la începători la care influența metodei folosite iese mai puțin în evidență), putem constata că acestea prezintă o neuniformitate a forței brațului într-o măsură mai mică, în raport cu cele constatate la curbele a III-a, a IV-a, a V-a și a VI-a.

4) Concluzii

Analizînd operațiile tehnice folosite în metodele prezentate putem constata că prin introducerea unui element variabil cunoscut, chiar în procesul de execuție a unei probe sportive, am realizat modificarea gradată a condițiilor motrice de lucru cu o unitate cunoscută. Acest procedeu a mai permis urmărirea sistematică a modificărilor tehnice în diferite condiții de sarcină, ceea ce ne-a favorizat următoarele constatări referitoare la regulile care stau la baza corelației dintre elemente tehnice și activitate motrică :

a. Forma de execuție a mișcării este indisolubil legată de viteza de execuție și de sarcină, care la rîndul lor pot fi îndeplinite în timpul mișcării numai în anumite condiții de capacitate motrică. O dată cu schimbarea greutății bilei se modifică raportul dintre capacitatea motrică și sarcina intervenită în timpul execuției, fapt care schimbă întreaga structură a mișcării (se vor modifica : viteza de execuție a mișcărilor parțiale, locul mișcărilor parțiale pe traiectoria mișcării, amplitudinea lor și situația de fază a acestora).

b. La fiecare nivel de execuție, forma finală a mișcării va fi în conformitate cu echilibrul dinamic ce se va stabili între capacitatea motrică și sarcina care intervine în timpul mișcării.

c. În consecință, se poate stabili că tehnica de execuție nu poate fi consi-

derată ca un fenomen de sine stătător, constant şi aplicabil cu acelaşi rezultat în diferite condiţii motrice, deoarece structura execuţiei se modifică chiar la acelaşi executant în conformitate cu sarcina, viteza şi capacitatea motrică.

— Cercetările noastre confirmă faptul că există o strictă interdependenţă între distanţa de aruncare, capacitatea motrică şi forma de execuţie. În conformitate cu acestea am constatat că în antrenamentele aruncătorilor nu se asigură dezvoltarea puterii musculare în concordanţă cu cerinţele distanţei.

— Măsurătorile noastre pun în evidenţă lipsurile puterii motrice în faza finală a aruncării şi, în special, la nivelul braţului.

— Se mai constată că pregătirea fizică nu este efectuată exact pe profilul tehnic propus şi din această cauză vor fi dezvoltate şi grupele musculare neadecvate mişcării respective. Această situaţie va contribui la formarea unor greşeli de execuţie, greu corectabile ulterior. Ca urmare a acestor insuficienţe, componentele mişcării se vor consolida la un nivel inferior de execuţie, iar deprinderea motrică formată în aceste condiţii va frîna îmbunătăţirea performanţei.

— Pentru evitarea insuficienţelor amintite este important ca pe intervalul de antrenamente cu indici de putere încă insuficient dezvoltaţi să asigurăm condiţii de execuţie la distanţe mari, realizabile prin uşurarea materialului. Astfel se asigură însuşirea tehnicii în condiţii de execuţie cu viteză superioară, iar îngreuierea bilei se va face în concordanţă cu creşterea puterii musculare şi a distanţei aruncărilor.

BIBLIOGRAFIE

1. DONSKOI V. : Despre dezvoltarea biomecanicii ca ştiinţă, Zs. d. DHFK Leipzig 2 (1959).
2. GUTEWORT W. : Consideraţii asupra tendinţelor de dezvoltare a biomecanicii în viitor. Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin, 16 (1967) 4 : 374.
3. GUTEWORT W., POLMANN R. : Biomecanică motrică. Noţiuni fundamentale despre motricitate şi mişcare, Theorie und Praxis der Körperkultur, Berlin, 15 (1966) 6 : 598.
4. HOCHMUTH G. : Principiile biomecanice, Theorie und Praxis der Körperkultur, 9 (1960) 2: 126—129, 3 : 212—216, 4 : 320—324, 8: 680—687.
5. KOPRIVA I. : Unghiul optim de aruncare, Teorie a praxe telesne vyhovy, nr. 4, 1968.
6. MAIER I. : Aparate şi metode pentru studiul corelaţiei între forţele externe şi interne în mişcările sportive, Lucrările congresului F.I.G. Zagreb, 1957.
7. MAIER I. : Metode pentru analiza interdependenţei elementelor tehnice şi activitatea motrică în mişcările sportive, Simpozion-Teoria tehnicii sportive, Warşovia, 26—28 noiembrie 1968.
8. MAIER I. : Aparate de măsură şi metode de analiza procesului biomotric în mişcările sportive, Seminar de biomecanică, Zürich, 1967.
9. MATEEV B. I. : Curs de aruncări, 1961.
10. MARCHOLD G. : Despre start în aruncarea greutăţii. T.H.O. 13 (1964).
11. RATOV I. : Folosirea aparatelor electronice pentru analiza elementelor tehnicii sportive, Simpozion-Teoria tehnicii sportive, Varşovia, 1968.
12. SCHUPPE H. : Fizica mişcărilor sportive.
13. SCHMIDT R. : Fizica aruncărilor sportive, Pr. 1966/4 : 85—86.
14. UNGERER D. : Importanţa mişcării omului în educaţia fizică, Die Leibeseriehung nr. 6, 1966.
15. WARTENWEILLER J., WETTSTEIN A. : Principiile biomecanice pentru mişcări cu elan, Körpererziehung, 1965/7/8 : 159—160.

Asist. VALERIU GOGÂLTAN
I. E. F. S.

PROBLEME DE TACTICA JOCULUI DE APĂRARE ÎN HANDBAL

Procesul de instruire necesar jocului de apărare în handbal este dificil, rigid şi aspru, ceea ce face ca jucătorii să-l suporte mai greu şi cu foarte puţină plăcere. Sfera tehnicii apărării este mult mai redusă decît cea a atacului, fapt care a determinat pe tehnicieni să acorde instruirii acestuia din urmă o pondere mult prea mare, neglijînd pregătirea handbaliştilor pentru apărare. Aşadar, în volumul activităţii de pregătire, preocupările tehnicienilor şi preferinţele jucătorilor au stabilit un raport net în favoarea atacului, creîndu-se un dezechilibru între atac şi apărare sub aspectul calitativ, valoric.

Pentru a recupera din handicap, jucătorii apelează la **duritäţi** şi obstrucţii. Jocul de apărare neregulamentar, destructiv este o frînă în evoluţia handbalului. În consecinţă, jucătorii şi antrenorii sînt datori să acorde atenţia necesară jocului de apărare, găsind resurse fizice, tehnice şi tactice suficiente pentru echilibrarea celor două faze ale luptei sportive : atacul şi apărarea.

Considerăm că este necesar să facem cîteva precizări legate de principiul asigurării echilibrului defensiv. După părerea noastră, echilibrul defensiv nu este o fază a apărării, ci reprezintă o sarcină secundară a atacanţilor din linia de 9 metri, o măsură de anticipare prin însăşi poziţia acestora pe teren, în vederea contraatacului advers. Aşezarea corectă a jucătorilor în atac — indiferent de sistemul folosit — corespunde cerinţelor de asigurare a echilibrului defensiv. Fără îndoială că preocupările şi acţiunile jucătorilor sînt îndreptate în special spre rezolvarea sarcinilor de atac, dar nu trebuie să lipsească grija pentru trecerea cît mai rapidă la sarcinile de apărare, din momentul în care mingea nu mai este în posesia echipei proprii. Momentul schimbării dominantei sarcinilor jucătorilor este aruncarea la poartă, indiferent de rezultatul ei. Nu totdeauna însă aruncarea la poartă înseamnă pierderea mingii de către echipa în atac, aceasta putînd fi recuperată după ce a fost respinsă de portar sau de barele porţii, ori blocată de apărători. Aşadar, se impun diferenţieri în ceea ce priveşte sarcinile jucătorilor : cei aflaţi în imediata apropiere a semicercului, şi în special pe direcţia pe care mingea revine în teren, se vor angaja în luptă cu adversarii pentru reintrarea în posesia mingii ; ceilalţi, cei ce au asigurat echilibrul defensiv, se vor replia în cea mai mare viteză urmărind în acelaşi timp şi rezultatul aruncării la poartă. Recuperarea mingii de către coechipieri îi va determina să revină în atac. Dacă mingea intră în posesia adversarilor, vom continua replierea după indicaţiile descrise la faza I a apărării. În sfîrşit, considerăm necesar să facem precizarea că numărul jucătorilor care trebuie să asigure echilibrul defensiv variază de la un joc la altul, în funcţie de numărul jucătorilor cu care contraatacă echipa adversă.

Faza I — REPLIEREA

Prima fază a apărării se desfăşoară concomitent cu contraatacul echipei adverse urmărind anihilarea acestuia. Ea începe în clipa în care adversarii au intrat în posesia mingii şi constă în retragerea foarte rapidă a tuturor jucătorilor pe semicercul propriu.

Cum trebuie executată replierea ? Jucătorii care au avut ca sarcină asigurarea echilibrului defensiv se vor replia marcînd om la om vîrfurile de contraatac adverse, pe cît se poate printr-un marcaj strîns. Dacă vîrful de contraatac a pornit la timp şi are un avans de cîţiva metri faţă de apără-

torul — în repliere — care trebuie să-l marcheze, acesta din urmă va executa un marcaj de intercepție, interpunîndu-se între portarul advers și atacantul direct.

Ceilalți jucători se vor replia cu maximum de viteză încercînd și ei să marcheze om la om pe cei mai periculoși adversari (în momentul respectiv) care intenționează să participe la faza a II-a a atacului, în așa fel încît să-i stînjenească pe aceștia în pasarea rapidă și în condiții optime a mingii. Această fază de apărare durează pînă cînd majoritatea apărătorilor — sau chiar toți — au ajuns în apropierea semicercului propriu.

Faza a II-a — ZONA TEMPORARĂ

Executînd replierea în condițiile arătate mai sus, apărătorii vor ajunge de cele mai multe ori la poarta proprie în zone care nu corespund posturilor lor în dispozitivul defensiv organizat. De aceea, considerăm că este necesar ca jucătorii să organizeze rapid o „zonă temporară", ceva mai avansată (8—10 metri), care să încerce anihilarea acțiunilor întreprinse de adversari în cadrul fazei a II-a a atacului lor. Prin urmare, durata acestei faze se întinde atît timp, cît adversarii își desfășoară acțiunile contraatacului susținut, pînă cînd încep să-și organizeze atacul.

Faza a III-a — REORGANIZAREA SISTEMULUI DE APĂRARE

În această fază, apărătorii vor trece rapid și organizat de la „zona temporară", la sistemul defensiv folosit de echipă în acest joc. Ei se vor deplasa „elastic", ordonat și sincronizat spre locurile de bază ocupate de ei în sistemul de apărare organizată. Pentru a evita pericolul unor breșe în apărare, în timpul acestor deplasări este necesară o înțelegere perfectă, o colaborare verbală între jucători. Menționăm că această fază de apărare este posibilă și trebuie desfășurată numai în cazul în care echipa adversă apelează la faza a III-a a atacului. În mod firesc, durata ei trebuie să fie mai mică sau cel mult egală cu faza corespondentă de atac.

Faza a IV-a — APĂRAREA PROPRIU-ZISĂ

Reorganizați, așezați pe locurile stabilite în cadrul sistemului de apărare preconizat în planul tactic de joc, jucătorii vor acționa după principiile și regulile cunoscute. Aceasta este faza a IV-a de apărare ce se desfășoară atît timp, cît durează faza a IV-a a atacului advers. În măsura în care adversarii alternează fazele a III-a și a IV-a de atac, apărarea va folosi și ea fazele corespunzătoare, putînd renunța la faza a III-a, de cîte ori cerințele de așezare în teren nu o impun.

Jocul de apărare este o replică la acțiunile de atac, acestea din urmă avînd de cele mai multe ori inițiativa. Pornind de la această idee, desprindem că fazele de apărare se vor desfășura în funcție de fazele folosite în atac.

Dacă atacul renunță — în mod deliberat sau determinat de anumite situații de joc — la una sau mai multe faze, apărarea va elimina și ea fazele respective.

Din această afirmație nu trebuie să se înțeleagă că handbaliștii pot renunța la repliere în cazul în care adversarii nu contraatacă. În asemenea situație, jucătorii se vor replia rapid și direct spre locurile de bază în sistemul defensiv. Ne-am referit de pildă la inoportunitatea organizării zonei temporare (faza a II-a) dacă echipa adversă întîrzie repunerea mingii în joc.

Atacul modern, preconizat de concepția de joc, presupune folosirea cît mai frecventă și cu eficiență crescută a tuturor fazelor sale. Procesul de instruire a echipelor fruntașe ține seama de acest obiectiv al concepției și, ca urmare, tot mai multe echipe realizează un joc de atac complex folosind oportun fiecare fază. Acest lucru implică o creștere a preocupărilor pentru instruirea temeinică a tuturor fazelor de apărare.

În conținutul actual al antrenamentului echipelor noastre, mijloacele prin care se realizează perfecționarea jocului de apărare sînt destul de reduse. În afară de aceasta, el se adresează aproape în exclusivitate perfecționării sistemului sau sistemelor folosite mai des în jocul de apărare al echipei respective, adică faza a IV-a a apărării.

Este necesar deci ca în instruirea echipelor să-și facă loc tot mai mult mijloacele specifice fiecărei faze de apărare.

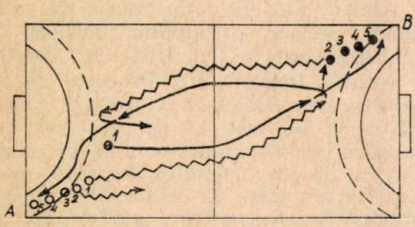
În cele ce urmează vom prezenta cîteva exerciții complexe specifice fazelor apărării. Precizăm că aceste complexe de exerciții — după cum este cunoscut — au un efect multilateral, angajînd toți factorii antrenamentului,

sarcina dominantă fiind cea care concentrează și localizează efectele asupra uneia sau alteia dintre componente. Sarcinile principale ale exercițiilor pe care le prezentăm se adresează în special problemelor tactice de apărare, dar concomitent contribuie la menținerea și îmbunătățirea conținutului tehnic, fizic, teoretic și psihologic al jocului de apărare.

O trăsătură importantă a complexității acestor exerciții o constituie prezența necondiționată a atacanților adverși care vor acționa mai mult sau mai puțin activ, în funcție de nivelul de pregătire al apărătorilor.

Exercițiul nr. 1

Jucătorii sînt așezați pe două șiruri, la 5—6 metri de cele două semicercuri. Primul jucător din șirul A se deplasează cu mingea în dribling, în mare viteză, iar primul jucător din șirul B, plasat la început în fața șirului A, se repliază cît mai aproape de adversar. Cînd au ajuns în fața șirului B, jucătorul nr. 1 din șirul A pasează mingea jucătorului nr. 2 din șirul B care pornește în dribling, iar el preia sarcina de apărare în repliere.

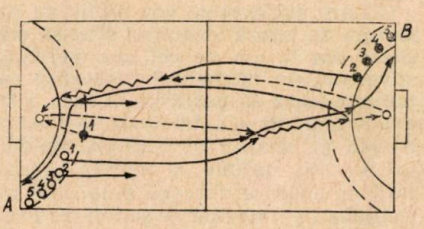


Indicații metodice

La început, apărătorii vor fi semiactivi, iar pe măsură ce reușesc o repliere bună vor deveni mai activi încercînd scoaterea mingii de la adversar. Executat pe mai multe grupe (deci cu mai puțini jucători la fiecare grupă), exercițiul rezolvă și sarcini de pregătire fizică specifică, mai ales dacă se mărește distanța între șiruri și dacă se asigură un număr corespunzător de repetări.

Exercițiul nr. 2

Jucătorul nr. 1 din șirul B pasează mingea portarului și se repliază marcînd om la om pe jucătorul nr. 1 din șirul A care aleargă pe contraatac. Acesta din urmă, cînd ajunge la semicerc, pasează portarului și se repliază imediat marcînd pe jucătorul nr. 2 din șirul B care aleargă pe contraatac etc.

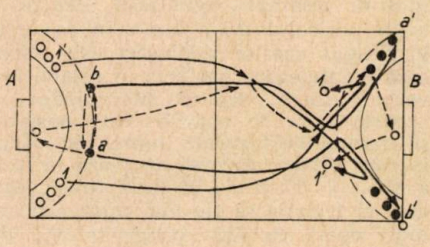


Indicații metodice

În repliere, apărătorii vor încerca un marcaj strîns sau de interceptie, dar nu vor intra în posesia mingii pentru a asigura cursivitatea exercițiului. Celelalte indicații făcute la exercițiul nr. 1 rămîn valabile și la acest exercițiu.

Exercițiul nr. 3

Jucătorii sînt așezați la cele două semicercuri pe extreme. Prima pereche de jucători de la poarta B execută 3—4 pase rapide la semicercul de 9 metri de la poarta A, după care pasează portarului. În acest moment prima pereche de jucători de la poarta A pornește pe contraatac, primește mingea de la portar și alergînd în mare viteză pasează între ei pînă ajung la semicercul de 9 metri de la poarta B. Perechea de atacanți (prima de la poarta B) se repliază marcînd cîte un adversar pînă ce aceștia ajung la semicerc, apoi trec la coada șirurilor de la poarta proprie. Același lucru se execută în sens invers etc.



Indicații metodice

Indicăm și aici ca apărătorii să marcheze cît mai bine pe jucătorul care contraatacă, dar să nu caute să intre în posesia mingii.

Pentru creşterea nivelului de pregătire fizică specială se pot executa următoarele variante :

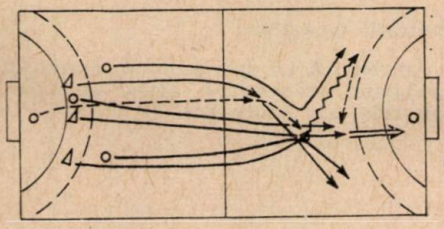
a) se vor executa 10—12 pase la semicercul de 9 metri, timp în care perechea de jucători ce trebuie să plece pe contraatac va executa deplasări în poziţia fundamentală de apărare ;

b) pînă le vine rîndul să alerge pe contraatac, toţi jucătorii vor executa deplasări în poziţia fundamentală de apărare, fandări, mişcări ale braţelor pentru simularea blocării mingilor etc.;

c) în acest interval, jucătorii vor executa alte exerciţii care să-i solicite la efort (sărituri pe ambele picioare, genuflexiuni, flotări, tracţiuni în braţe, pase în doi etc.).

Exerciţiul nr. 4

Acest exerciţiu se desfăşoară pe grupe de şase jucători ; trei atacanţi (doi pe posturile de interi şi un pivot) şi trei apărători (pe semicerc). Atacantul cu mingea o pasează portarului, reprezentînd semnalul de plecare pe contraatac a apărătorilor ; cei care au fost atacanţi se repliază, marcînd om la om pe cîte un contraatacant, după regulile descrise la faza I a apărării ; de la semicercul celălalt se reia acelaşi exerciţiu, schimbînd sarcinile jucătorilor.

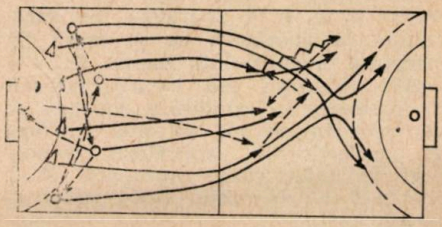


Variantă. Atacanţii vor pasa mingea între ei, în ritm susţinut, cu atacarea ofensivă a porţii, iar apărătorii — mobili şi agresivi — fără a intercepta mingea — se vor deplasa menţinînd o poziţie fundamentală joasă ; la semnalul antrenorului sau într-un moment ales de atacanţi, mingea va fi pasată portarului urmînd apoi să se execute exerciţiul de mai sus.

În această variantă, exerciţiul solicită pe jucători la un efort intens, ceea ce impune o pauză de revenire între repetări. Recomandăm în acest sens ca întoarcerea la semicercul de la care a început să fie la pas, sau o pauză în care se vor face exerciţii de relaxare şi respiraţie la celălalt semicerc, de unde va începe următoarea repetare.

Exerciţiul nr. 5

Patru atacanţi aşezaţi pe posturi de interi şi extreme şi patru apărători pe semicerc ; jucătorii în atac pasează rapid şi ofensiv, iar apărătorii se vor deplasa mult, acoperind direcţiile de atac cu mingea. La semnalul antrenorului sau la libera alegere a atacanţilor se va pasa la portar ; apărătorii laterali (extremele) vor porni pe contraatac, iar cei doi interi (care au asigurat echilibrul defensiv) îi vor marca om la om în repliere. Apărătorii centrali se vor demarca pentru a primi mingea de la portar şi vor iniţia faza a II-a a atacului. În replierea lor, ceilalţi doi jucători care participă la faza de atac îi vor marca pe aceştia strîns sau la supraveghere (după necesităţile impuse de situaţia respectivă), încercînd să stînjenească buna desfăşurare a fazei a II-a.

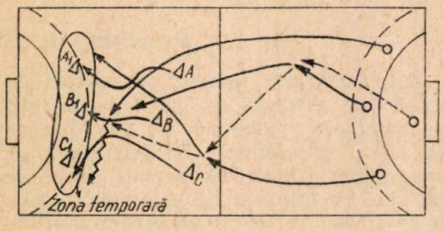


Variantă. Jucătorii apărători se pot aşeza şi în formaţia : trei jucători pe semicerc şi unul zburător, iar atacanţii pe cele trei posturi de la 9 metri şi un pivot. Exerciţiul se va desfăşura ca mai sus.

Exerciţiul nr. 6

Trei atacanţi (două extreme şi un centru) se află la un semicerc, pregătiţi pentru contraatac şi trei apărători (A, B şi C) în propria jumătate de teren, lîngă linia de centru. Cele două extreme vor alerga pe contraatac, ca vîrfuri, ia atacantul din centru se va demarca lateral pentru a primi mingea de la portar, după care jucătorii din atac vor juca mingea liber, încercînd

să construiască faza a II-a. Apărătorii, urmărind și anticipînd intențiile atacanților se vor replia și vor organiza



„zona temporară" descrisă în materialul de față.

Indicații metodice

Atacanții vor juca mingea cît mai variat de la o repetare la alta punînd pe apărători în diferite situații pe care trebuie să le rezolve. Atacul poate dura 15—20 de minute, după care se vor schimba sarcinile jucătorilor. Exercițiul poate fi executat (și este chiar indicat) între 4, 5 și 6 atacanți și respectiv 4, 5 și 6 apărători. Se recomandă ca apărătorii să se așeze (la începutul exercițiului) mereu în alte poziții (formații sau locuri), întrucît în repliere, în condițiile jocului, se vor afla în situații diferite. În faza de perfecționare, apărătorii trebuie puși în inferioritate numerică (4 : 3, 5 : 4 și 6 : 5), exercițiul desfășurîndu-se la fel.

Variantă. Apărătorii sînt așezați la poarta adversă, pe diferite posturi de atac, iar atacanții, pe semicerc, în dispozitiv de apărare ; la semnal, portarul va pasa mingea atacanților care vor acționa în faza I și a II-a, iar apărătorii se vor replia și vor organiza „zona temporară", după indicațiile date la fazele respective de apărare. În cazul în care exercițiul se desfășoară în condițiile 3 : 3 sau 4 : 4 este bine ca posturile să difere de la o repetare la alta sau de la un număr de repetări la altul. De asemenea, se va folosi situația de inferioritate numerică a apărătorilor.

Exercițiul nr. 7 : joc la 2 porți cu temă

Echipa în atac va juca folosind circulații rapide și ofensive de jucători și minge, fără a arunca la poartă în timp ce echipa adversă se va apăra. La semnal sau după un anumit timp indicat inițial (20—30 de minute) jucătorul din atac care se află în posesia mingii va pasa portarului, urmărind ca foștii apărători să desfășoare contraatacul și faza a II-a, iar foștii atacanți să se replieze și să acționeze în „zona temporară". După o foarte scurtă pauză (sau chiar fără pauză) se reia același lucru la poarta opusă.

Indicații metodice

Antrenorul va opri jocul în anumite momente, evidențiind acțiunile bune sau rele ale jucătorilor.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Asist. ION TUDUSCIUC
I. E. F. S.

CRITERIILE EVALUĂRII REZULTATELOR ELEVILOR LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Evaluarea rezultatelor ca acţiune formativă şi în special evaluarea obiectivă presupune cunoaşterea tuturor aspectelor metodologice : cerinţe, metode, criterii etc., precum şi raţiunea care stă la baza constituirii acestora.

Ne propunem să abordăm aspecte privind *criteriile evaluării*. Acestea sînt elemente de ordin cantitativ — calitativ de care profesorul ţine seama în evaluarea rezultatelor elevilor la educaţia fizică şi care stau la baza evaluării. Cu alte cuvinte, criteriile ar răspunde la întrebarea *ce evaluăm, ce notăm* ? Propriu-zis, criteriile (alături de metode şi rezultate) întăresc relaţia dintre membrii cuplului educativ subiect-obiect, făcînd-o mai viabilă, accentuînd-o. Acest deziderat nu este însă realizabil atît timp cît în abordarea teoretică şi practică a criteriilor nu se pleacă de la anumite premise şi anume :

1. cunoaşterea clară a finalităţii scopului procesului pedagogic de educaţie fizică : menţinerea şi întărirea sănătăţii, perfecţionarea, pe calea exerciţiilor fizice, a valorilor fizice, intelectuale şi morale, lărgirea cunoştinţelor din sfera obiectului respectiv ;

2. cunoaşterea principalelor criterii de evaluare raportate la particularităţile unei populaţii şcolare numeroase ;

3. utilizarea criteriilor trebuie să fie un proces creator sau după cum se exprimă *Lichtblau H.* (4) : *„Sistemul de criterii şi notare trebuie să-i dea mînă liberă profesorului într-o asemenea măsură, încît acesta să poată profita din plin de cunoştinţele sale pedagogice"* ;

4. cunoaşterea şi de către elevi a criteriilor de evaluare a rezultatelor ;

5. cunoaşterea „amprentelor" ramurilor şi probelor sportive asupra criteriilor de evaluare ;

6. cunoaşterea gradului de sănătate a elevilor.

Literatura de specialitate tratează tot mai insistent problema criteriilor de evaluare. Pedagogia caută soluţii mai raţionale, fundamentate ştiinţific. Criteriile de notare, cunoaşterea şi utilizarea lor sînt elemente foarte importante, vizînd

întregul proces de învățămînt în educația fizică, atît pe orizontală, cît și pe verticală. Criteriile de evaluare sînt diversificate, iar o încercare de limitare a numărului lor credem că ar fi sortită eșecului. Această ultimă chestiune exprimă foarte clar polivalența fenomenului educativ.

Ponderea criteriilor de evaluare se poate stabili cu certitudine pentru rezultatele măsurabile. Mai greu de stabilit este ponderea criteriilor care depășesc sfera tehnică a preocupărilor, respectiv cele nespecifice : interes, frecvență, comportare. Acest termen, cu o semnificație mai largă, este recunoscut de unii autori drept un criteriu esențial de apreciere a atitudinii elevului față de obiect. Alți autori se pronunță împotriva criteriilor care țin de poziția socială a elevului, cum este *Gilewicz* (citat de *Jaworski Z.*), iar *Jaworski Z.* (3) arată că : *„Distingerea în acordarea calificativelor la educația fizică a unor noțiuni ca : activitate, disciplină, sîrguință, obligativitate, colegialitate etc... ar duce la o extindere nejustificată a scopurilor și sarcinilor educației fizice"*. *Gilewicz* (3) atrage atenția asupra unui așa-zis *iraționalism*, susținînd : *„Necesitatea de a limita rolul educației fizice la cadrul adecvat al științei tehnicii, căreia îi revine sarcina de a pune bazele biologice ale personalității umane"*. Aceste opinii nu au apărut însă fără a întîlni o opoziție fermă, fără să fie criticate. *(Gerlowski H.* (1) este de acord cu evaluarea rezultatelor printr-o prismă tehnică (pe baza criteriilor specifice), dar tratează *„testul aptitudinilor motrice ca un instrument ajutător în vederea unei aprecieri cît mai raționale a progresului elevului"*. Mai departe, același autor arată că : *„Orice tendință de tehnicizare a notei la educația fizică prin nerelevarea efortului depus de elevi este lipsită de valoare pedagogică"*.

Apreciem că acceptarea numai a unor categorii de criterii de evaluare nu este o soluție menită să dea un răspuns la frămîntările ridicate de practică în această problemă. În educația fizică, deși mijloacele (respectiv exercițiile fizice) sînt prin excelență tehnice ca formă de manifestare exterioară, ele capătă în contextul lecției și mai tîrziu, în afara ei, o profundă semnificație educativă. Elevul este *„angajat"* în procesul perfecționării ființei sale. Nu aleargă și nu sare de dragul secundelor sau al centimetrilor, ci este animat de dorința de a deveni mai puternic, mai curajos etc. De altfel, acceptarea numai a criteriilor de evaluare de ordin tehnic ar genera momente aride, rigide, în cadrul lecțiilor de verificare.

Din studiul materialelor de specialitate și din discuțiile purtate pe această temă cu profesori de educație fizică se conturează o serie de criterii, unele cu caracter tehnic, iar altele cu caracter educativ. Realmente, o asemenea împărțire nu este utilă decît din motive de ordin didactic. Pentru interes practic, pentru eficiență, criteriile de evaluare în etapa actuală trebuie să aibă în vedere și elementul anticipativ privind rezultatele elevilor, perspectiva.

Atît criteriile tehnice, cît și cele educative se află într-o unitate indestructibilă. Fiecare dintre ele cîștigă în valoare în măsura în care le influențează pe celelalte sau condiționează într-o anumită măsură luarea în considerație a altora. Este suficient să arătăm că pentru note egale este posibil să luăm în seamă criterii diferite (tabelul nr. 1) sau pentru note diferite, aceleași criterii, în aceeași ordine de importanță (tabelul nr. 2).

Datele înscrise în tabelul nr. 1 s-au obținut prin intermediul unui chestionar completat de profesorii care conduc procesul educației fizice în școlile menționate. Pentru exemplificare s-a ales din grupele elevilor cu nota 8 cîte unul, la întîmplare *). Rezultă că la aceeași notă criteriile pot fi luate în considerație în ordine diferită ca importanță. Același lucru este valabil și în cadrul aceleiași clase, cu același profesor, la doi elevi care au aceeași notă. Acesta este numai unul dintre numeroasele aspecte care reflectă posibilitatea de „combinare" a criteriilor.

În tabelul nr. 2 găsim de asemenea, exemple interesante : aceeași ordine ca importanță în ceea ce privește criteriile, dar notele sînt diferite. La clasele înscrise în tabelul nr. 2, profesorii sînt diferiți. Atît pentru nota 7, cît și pentru nota 10, criteriile au aceeași ordine ca importanță. Diferența dintre note este explicabilă. Criteriile sînt luate în considerație în aceeași ordine, dar pe planuri calitative diferite și de aici exigența diferită a unui profesor față de altul, precum și nivelul de pregătire diferit al elevilor. Se desprinde ușor și ideea comparabilității și relativității criteriilor.

*) Cifrele de pe orizontală indică ordinea în care au fost luate în seamă criteriile, iar rubricile goale arată că respectivele criterii nu au fost luate în considerație. Exemplele au fost luate dintr-un eșantion de peste 600 de elevi.

Criteriile evaluării exprimă în esență tendința de dezvoltare a procesului de educație fizică. Astfel, *criteriul performanței* **) indică un rezultat înalt și măsurabil și, într-o oarecare măsură, caracterul competitiv în obținerea acestuia. În principal, acest criteriu vizează performanțe în atletism, parcursuri cu obstacole contracronometru în gimnastică, număr de coșuri sau de puncte înscrise la baschet, un loc în clasamentul individual etc. De regulă, la baza performanței stă

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Școala Orașul Clasa	Nr. elevilor	CRITERII						NOTA
			Performanță	Tehnică	Progres	Interes	Frecvență	Disciplină	
1	Liceul Nr. 1 Pașcani Clasa a X-a B	1	–	3	1	1	–	–	8
2	Liceul Sinaia Clasa a X-a A-B	1	–	–	–	1	2	3	8
3	Școala Generală nr. 8 Piatra-Neamț Clasa a VI-a B-C	1	1	1	2	2	4	3	8
4	Școala Generală nr. 156 București Clasa a VIII-a A-B	1	–	3	–	2	1	2	8
5	Liceul nr. 1 Piatra-Neamț Clasa a XI-a A	1	1	1	3	2	–	1	8
6	Liceul Gheorghe Șincai București Clasa a XI-a A-I *	1	3	1	2	1	–	2	8

(*) *Înregistrare făcută de un student aflat în practică pedagogică*

o pregătire intensă în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și „zestrea" nativă a elevului. Criteriul performanței exprimă în bună măsură tendința de sportivizare a lecției de educație fizică, tendință care are mulți adepți, dar și oponenți.

Criteriul tehnicii presupune executarea unei mișcări într-o formă optimă, care are la bază cunoașterea și respectarea legilor mecanicii, valabile în cazul mișcărilor corpului. Deci, este vorba de o evoluție rațională în timp și în spațiu. Din punct de vedere educativ, criteriul tehnicii reliefează componenta estetică a mișcării. Mișcarea trebuie să fie amplă, ritmică, să exprime la un înalt nivel suplețea corpului, să fie prelungită în timp și spațiu etc.

Performanța și tehnica, în accepțiunea de mai sus, reprezintă numai o secvență a procesului de pregătire. Evoluția performanței și a tehnicii se traduce, de regulă, în noțiunea de progres, care înseamnă o creștere ascendentă a primelor, uneori cu sinuozități. Progresul nu este sesizabil dacă nu este alimentat la rîndul său de *criteriul interesului*. În interes vedem o sinteză a atitudinilor față de educația fizică ca obiect de învățământ.

**) performanță școlară.

Frecvența este un criteriu *sine qua non* în lecțiile de educație fizică. Acest criteriu nu se ia în seamă la notarea curentă. Elevului nu i se mărește nota pentru că este prezent, iar dacă este absent nu este indicat să i se pună o notă. Credem că frecvența poate fi luată în considerație la stabilirea mediei și mai ales la definitivarea acesteia. În acest sens, trebuie avută în vedere *continuitatea* în pregătire.

Criteriul comportării *trebuie* să exprime atitudinea generală față de obiect, profesor și colegi în timpul practicării exercițiilor fizice. De aici nu poate lipsi o apreciere a modului cum elevul respectă noțiuni de regulament din mini-sporturi etc.

Tabelul nr. 2

Nr. crt.	Școala Orașul Clasa	Nr. elevilor	CRITERII						NOTA
			Performanță	Tehnică	Progres	Interes	Frecvență	Comportare	
1	Liceul nr. 1 Pașcani Clasa a XII-a A-B	1	-	3	1	1	2	3	7
2	Liceul nr. 1 Pașcani Clasa a XII-a A-B	1	-	3	1	1	2	3	8
3	Liceul nr. 1 Pașcani Clasa a XI-a AB	1	-	3	1	1	2	3	10

Un elev disciplinat are și o frecvență bună, progresează dacă manifestă interes, iar rezultatele se evidențiază prin tehnică și performanțe superioare. Ideea de mai sus exprimă tocmai interdependența criteriilor. Desigur, rolul principal revine profesorului care trebuie să dinamizeze activitatea elevilor prin cultivarea unei concepții înaintate despre educația fizică. Dar, dacă rolul conducător revine profesorului, nu-i mai puțin importantă și cunoașterea reacției elevilor. Dat fiind faptul că procesul de învățămînt este un proces bilateral, este necesară cunoașterea de către elevi a criteriilor evaluării. Volens-nolens, se prezintă în fața lor o perspectivă apropiată și una mai îndepărtată. Din opt profesori de educație fizică chestionați, șapte au răspuns afirmativ la întrebarea : *este necesară cunoașterea criteriilor de către elevi?* Toți șapte au venit și cu argumente în sprijinul acestei afirmații. Spicuim cîteva dintre aceste argumente :

1. criteriile trasează jaloanele activității ;
2. criteriile activizează pe elevi ;
3. cunoașterea criteriilor de evaluare de către elevi evită comentarea neprincipială a notei acordate ; se elimină eventuale suspiciuni.

Aceiași profesori arată că este necesară prezentarea mobilizatoare a criteriilor la începutul fiecărei etape, trimestru sau an școlar, precum și reamintirea lor ori de cîte ori este cazul și, îndeosebi, în preajma trecerii normelor de control. După prezentare, criteriile de evaluare trebuie să fie afișate în mod îngrijit și la un loc vizibil sau în sala de educație fizică. Un singur profesor arată că elevii deduc criteriile și pentru aceasta nu mai este necesară prezentarea lor.

Cele trei argumente sînt reale și obligă pe profesor să cunoască metodele de evaluare și să fie consecvenți.

Prezentarea criteriilor s-a făcut plecînd de la premisa că toți elevii sînt sănătoși, apți pentru efortul fizic. O problemă specială se ridică pentru elevii scutiți parțial sau temporar. În această situație, criteriile se mențin, dar se modifică „baremul", iar la unele se renunță din motive obiective. La întrebarea din chestionarul nostru : *elevii scutiți parțial pot primi note și medii maxime?*, răspunsurile sînt împărțite. Unii profesori arată că acești elevi pot primi note

maxime, dar nu și medii maxime. Alții susțin că scutiții parțial pot primi medii maxime în cazuri foarte rare, excepționale. Dar, mai important decît acest lucru este tratarea individualizată. Fiecare elev scutit parțial sau temporar poate avea criteriile sale condiționate — în bună măsură — de diagnosticul medical. La un diagnostic asemănător, la vîrstă cronologică și biologică asemănătoare, criteriile pentru elevii scutiți parțial sau temporar trebuie să fie asemănătoare. După perioada scutirilor parțiale sau temporare elevul trece în categoria criteriilor valabile pentru cei sănătoși.

Pe scurt, ideile de mai sus se pot rezuma astfel :

1. criteriile evaluării sînt elemente esențiale fără de care evaluarea nu se poate face ;

2. ele exprimă într-un anumit sens tendința de dezvoltare a procesului de educație fizică și derivă din obiectivele majore ale educației fizice ;

3. criteriile se află într-o strînsă interdependență ;

4. atît tehnicismul, cît și aspectul pedagogic (educativ) al evaluării în folosirea criteriilor reprezintă tendințe unilaterale, iar compromisul nu lichidează neapărat deficiențele reale în utilizarea criteriilor ;

5. diversitatea soluțiilor în modul de utilizare a criteriilor ține de metodele de evaluare, atît pentru elevii sănătoși, cît și pentru cei scutiți parțial sau temporar.

BIBLIOGRAFIE

1. GERLOWSKI H. : Criteriile de notare la educație fizică în lumina practicii pedagogice, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
2. GRABOWSKI H. : Obiectul și metodele de notare la educație fizică în lumina funcțiilor ei multiple, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
3. JAWORSKI Z. : Studiul problemei calificativelor școlare în educația fizică, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia XII (1968), supliment la nr. 1.
4. LICHTBLAU H. : Notarea elevilor la educație fizică în R.D.G., Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
5. MIHAILOV G. : Notarea elevilor la educație fizică în Bulgaria, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
6. NYIRI I. : Sistemul de notare la educație fizică în școlile maghiare, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
7. PAVELCU V. : Principii de docimologie (Introducere în știința examinării) Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1968.
8. STAKIONIENE V. : Aprecieri ale succeselor înregistrate în domeniul educației fizice în școlile lituaniene, Wychowanie fizyczne i sport, Varșovia, XII (1968), supliment la nr. 1.
9. * * * : Instrucțiuni privind scutirile medicale de activitatea de educație fizică și de activitățile practice pentru elevii din învățămîntul de cultură generală emise de Ministerul Învățămîntului și Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale nr. 113 055/1967.

Conf. NICOLAE N. CEAUȘESCU

I. E. F. S.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI TIMPUL LIBER AL ELEVILOR

Acestea sînt două noțiuni cu directă corespondență în ceea ce privește sfera și conținutul lor în optica modernă despre muncă și timp liber. Pentru foarte mulți oameni, educația fizică este o activitate ușoară, petrecută îndeosebi în timpul liber. În sens aristotelic, educația fizică înseamnă sfîrșitul timpului liber, adică „muncă", preocuparea de a desăvîrși omul prin artă, știință și educație (în cazul nostru, prin educație fizică).

O interesantă relație între educație fizică și timp liber o descoperim și în trecutul școlii noastre, în concepția pedagogică a lui Spiru Haret. Prin circulara nr. 37 948 din 1 martie 1922, se arăta că deși războiul a întrerupt excursiile, acestea trebuie reluate, scopul excursiilor școlare fiind multiplu :

a) *se urmărește mărirea capitalului cunoștințelor elevilor sau întărirea lui, prin cea mai bună metodă — punerea școlarului în contact direct cu lucrurile ;*

b) *se utilizează timpul liber al tineretului într-un mod sănătos, frumos și moral ;*

c) *se dezvoltă vigoarea fizică, inițiativa, spiritul practic, camaraderia ;*

d) *se cunosc diferite regiuni ale țării, bogățiile și frumusețile lor...* [1])

[1]) Kiriţescu C., Educația fizică, parte fundamentală a educației integrale. Cartea Românească, p. 177, 1930, nr. 10.

Factorul principal de educație a cetățenilor, a întregii societăți în epoca noastră este școala — principalul canal de difuzare a științei și culturii, de îmbogățire a minții, de modelare a caracterelor și formare cetățenească a tinerelor generații. *„Școala trebuie să dea societății atît buni specialiști, cît și cetățeni înaintați, cu un orizont larg, cu spirit de inițiativă, cu o minte receptivă la tot ce e nou și avansat, cu un înalt spirit de responsabilitate față de îndatoririle sociale...“* [1]).

Educația fizică pe calea procesului de învățămînt și în afara clasei are o mare pondere instructivă și educativă în planul de învățămînt al școlii de cultură generală de 12 ani ; aceeași pondere o au educația fizică și sportul și în celelalte școli (școlile generale de 10 ani, liceele de specialitate, școlile profesionale etc.).

Pe baza unor hotăriri ale conducerii de partid și de stat, activitatea de educație fizica și sport (în școală și în afara ei) a elevilor din învățămîntul de toate gradele va fi organizată nemijlocit de organizațiile U.T.C., în institutele de învățămînt superior activitatea sportivă de masă va fi organizată de către asociațiile studenților și organizațiile U.T.C. cu sprijinul profesorilor de educație fizică, iar la sate de către organizațiile U.T.C., prin asociațiile sportive.

Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive sublinia, pe bună dreptate, teza științifică — *interrelația dintre educația fizică și educația intelectuală*... „Educația fizică și sportul exercită o înrîurire profundă — azi unanim recunoscută — asupra dezvoltării fizice și psihice a copilului...“. „Solicitările nervoase intense, caracteristice societății moderne, mecanizarea și automatizarea proceselor de producție fac ca sportul să devină un factor prețios al echilibrului fiziologic și psihologic al combaterii lipsei de mișcare și a efectelor negative ale sedentarismului...“

Activitatea sportivă de masă cu elevii va cuprinde, în principal, exerciții atletice, gimnastica de înviorare, concursul pentru insigna de polisportiv, jocuri distractive, crosuri, marșuri, întreceri sportive între clase, serbări și demonstrații sportive, excursii, inițierea în sporturile tehnico-aplicative, precum și alte acțiuni care să asigure cuprinderea tuturor elevilor în activitatea sportivă de masă.

Ținînd seama de rolul stimulativ al întrecerilor sportive și de eficiența lor în dezvoltarea calităților morale și de voință ale elevilor, se prevede extinderea activităților competiționale de masă — îndeosebi de atletism, gimnastică, înot, patinaj, scrimă, tenis de masă, șah, sporturi nautice, oină, schi, concursuri de săniuțe, precum și întreceri la lupte, box, haltere, în funcție de condițiile materiale, geografice și de cadrele de specialitate existente.

În perioada vacanțelor școlare se vor extinde activitățile sportive în tabere și cluburi, va spori numărul elevilor ce vor fi cuprinși în excursii, marșuri și alte activități turistice.

Activitatea pedagogică în învățămîntul de educație fizică și educație sportivă este complexă. Ea atrage întregul tineret spre mișcare organizată, potrivit intereselor și predilecțiilor respective, umple într-un mod cu totul eficient timpul liber al elevilor și sportivilor noștri. De aceea, se impune atent explorată această activitate frumoasă și utilă — activitatea de educație fizică și sportivă, care trebuie pusă în slujba idealurilor de cultură și civilizație ale poporului nostru. În acest scop se angajează Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport care... „va desfășura o muncă sistematică și continuă pentru a cultiva în mediul sportivilor trăsăturile morale ale omului nou, constructor al socialismului, răspunderea pentru îndeplinirea exemplară a sarcinilor profesionale și obștești și o conduită civilizată în societate, familie și pe terenurile de sport...“ [2])

Înțelegînd resursele educative ale educației fizice am făcut unele reflecții cu privire la natura acestora și explorarea lor în timpul liber al elevilor.

CONSTATĂRI ȘI CONCLUZII PE MARGINEA UNOR CERCETĂRI CU PRIVIRE LA FOLOSIREA TIMPULUI LIBER ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Scopul cercetării

1) *Cunoașterea interesului și predilecțiilor elevilor pentru activitatea de educație fizică și sport.*

[1]) Nicolae Ceaușescu : Raport la Congresul al X-lea al Partidului Comunist Român, Ed. politică, 1969, pag. 94.
[2]) Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive, 1967, pag. 54.

2) *Explicarea cauzelor succeselor și insuccesele în activitatea de îndrumare și orientare a elevilor spre educație fizică și sport.*

Metodele de cercetare

Studiul bibliografiei de specialitate, observația pedagogică, ancheta, chestionarul și statistica.

Discuțiile cu elevii și părinții au completat și confirmat unele răspunsuri ale chestionarelor.

Cercetarea a fost efectuată în trimestrele I și al II-lea ale anului școlar 1967—1968, la clasele V—VIII ale Școlii generale nr. 26, București, clasele III—XI ale liceului Spiru Haret și în vacanța de vară a anului 1967, în taberele de odihnă pentru elevi și pionieri, de la Costinești și Homorod.

Au fost anchetați un număr de 133 de școlari, dintre care 55 băieți și 78 fete, avînd vîrsta între 9 și 17 ani.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

1. „Ce sport practicați în timpul liber ?"

În rîndul preferințelor băieților pentru diferite ramuri sportive, fotbalul ocupă primul loc, iar pentru fete voleiul este cel mai îndrăgit.

Este curios faptul că numai 10% dintre băieți practică baschetul, deși școala dispune de sală și panouri pentru mini-baschet. Dintre fete, nici măcar una la sută nu preferă acest joc sportiv.

Atletismul, cu procentajul de 7,51 la sută, ocupă abia locul 7 în ordinea preferinței elevilor.

Gimnastica la fete ocupă locul 4, iar la băieți locul 12 dintre sporturile preferate, cu un procentaj de 9,02 la sută, deși școala dispune de o sală și aparatele necesare practicării acestui sport.

Un număr destul de mare dintre elevi (63,47 la sută) practică sporturile individuale (înot, patinaj, ciclism, șah, tenis de masă, tenis de cîmp) din plăcere, dar nu în mod organizat în cadrul școlii.

Pregătirea unilaterală a unor profesori de educație fizică nu stimulează interesul elevilor pentru alte ramuri de sport.

Un număr de 10% dintre elevi nu practică niciun fel de sport.

2. „Cîte ore de sport practicați săptămînal în timpul liber ?"

Răspunsurile elevilor sînt diferite, între o oră și 20 de ore, majoritatea — 45 la sută dintre elevi — au răspuns : 3—5 ore.

3. „Locul unde acești elevi sportivi își desfășoară activitatea".

— 40,87 la sută dintre elevii cercetați practică sportul acasă, 28,57 la sută la club și 30,56 la sută practică sportul respectiv în cadrul școlii.

Din această situație se vede că majoritatea elevilor fac sport acasă, unde condițiile nu sînt totdeauna corespunzătoare.

Această stare de lucruri se poate vedea și din răspunsurile date de unii elevi la întrebarea respectivă. De pildă, elevul P. V., din clasa a V-a, ne-a răspuns : „Facem poarta din ghiozdane sau pietre și terenul din spatele școlii e mic".

Sau elevul T. S. : „Cînd jucăm vara fotbal pe stradă, ne fugăresc vecinii".

4. „Cine v-a îndrumat spre a alege ramura de sport respectivă ?"

Procentajul cel mai mare (37,60 la sută) din numărul de elevi interogați au răspuns că ei singuri s-au îndreptat spre ramura de sport respectivă. Alții au răspuns : „părinții", „un prieten" și un număr destul de mic de elevi ne-au răspuns că au fost îndrumați de profesorul de educație fizică.

5. „Părinții practică exerciții fizice în timpul liber ?"

Un număr de 70 la sută dintre elevi au răspuns „nu" ; 20 la sută „da" ; 6 la sută „cîteodată", iar 4 la sută „au practicat sportul în tinerețe".

6. „Practicați gimnastica de înviorare ?"

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. ANDREI ANTAL
Dr. EMIL FLOREA
Prof. ZOLTAN DOBRANSZKY
Asist. med. MARICICA JURIAN

Institutul de igienă — Cluj
Policlinica de copii — Cluj

INVESTIGAŢII PENTRU APRECIEREA RANDAMENTULUI FIZIC LA ŞCOLARI*)

Alături de rolul formativ prin care contribuie la dezvoltarea fizice şi a calităţilor deprinderilor motrice (10,7) educaţia fizică (EF) intervine şi în echilibrarea organismului. În perioada şcolarităţii, cînd organismul copiilor este în plină dezvoltare, aceste caracteristici ale educaţiei fizice, îndeosebi cea de echilibrare, au o mare însemnătate medico-sanitară. De aceea, este important ca toţi elevii să fie încadraţi în programul şcolar de educaţie fizică.

În urma unei anchete, care a cuprins peste 600 de elevi scutiţi de educaţie fizică, s-a constatat că în 30—40 la sută de cazuri cererile de scutire se datoresc nemulţumirii manifestate de elevi faţă de modul în care se apreciază rezultatele probelor — randamentul fizic (RF).

De fapt, pentru aprecierea randamentului fizic, respectiv a gradului de pregătire fizică, după cum se ştie, elevul este supus unor probe de control — alergare, săritură, aruncare etc. Iar pentru interpretarea rezultatelor servesc programele de educaţie fizică ale Ministerului Învăţămîntului (6).

Aceste programe au fost elaborate diferenţiat în funcţie de vîrsta şi sexul elevilor, dar nu ţin seamă de diferite aspecte morfo-funcţionale ale organis-

*) La lucrare au mai colaborat: dr. C. Macovescu, dr. R. Rozenberg, dr. L. Itu, prof. M. Pivaru.

mului. Or, este știut că randamentul fizic poate să varieze în cadrul aceleiași vîrste, în raport cu gradul de dezvoltare fizică și starea funcțională a organismului, în funcție de capacitatea de reglare și de adaptare la efort a sistemului neurohormonal etc. (9, 1, 5, 7, 8, 2, 3). *) **)*

Este posibil ca neluarea în seamă a acestor împrejurări să constituie un factor pentru care „școala medie nu a reușit să formeze încă la elevi deprinderea de a practica exercițiile fizice ca o necesitate de viață igienică și nici deprinderile motrice de bază necesare în viața și activitatea sportivă, ceea ce face ca tineretul să nu posede o pregătire fizică multilaterală satisfăcătoare" (4). Pe de altă parte, insuficienta pregătire fizică la unii dintre elevi creează complexe de inferioritate și se abțin de la educația fizică, iar pe alții îi determină să ceară scutire pentru a evita scăderea mediei generale la învățătură.

Avînd în vedere cele de mai sus, în cursul anului școlar 1967/68, am urmărit randamentul fizic la unele deprinderi motrice (alergare, săritura în lungime de pe loc, aruncarea greutății de 4 kg și aruncarea mingii de oină) la 5 647 de elevi de 11—18 ani din orașul Cluj (2 620 de băieți și 3 027 de fete din clasele a V-a—XI-a). Concomitent cu probele realizate sub controlul profesorilor de educație fizică, la o parte dintre elevi, medicii școlari au determinat și gradul de dezvoltare fizică (înălțime, greutate). Datele astfel obținute au fost prelucrate statistic stabilindu-se media aritmetică ($\bar{x}$), abaterea sigmatică (σ) și eroarea standard (ES), pentru fiecare vîrstă și probă în parte (tabelul nr. 1). Pe măsura avansării în vîrstă, o dată cu dezvoltarea fizică, la elevii de ambele sexe se observă creșterea randamentului fizic.

Excepție de la această regulă se manifestă în rare cazuri, de exemplu la fetele de 16 ani la săritură și alergare (tabelul nr. 1).

Rezultatele băieților la probele de efort fizic au fost mai bune decît la fete chiar și în cazul cînd gradul de dezvoltare a fetelor a fost de un nivel mai ridicat (de exemplu la 12 ani — tabelul nr. 1). Aceste diferențe confirmă necesitatea ca normele de control să fie stabilite separat în raport cu sexul elevilor (6).

Se constată însă că și în cadrul aceluiași sex și an de vîrstă elevii pot să difere din punct de vedere al dezvoltării fizice (dintre băieții de 15 ani cu înălțimea medie de 164,1 cm, la 11,9 la sută talia a fost de peste 176,4 cm, iar la 4,1 la sută aceasta a rămas sub 151,8 cm, tabelul nr. 2). Totuși, normele de control sînt în aceeași măsură obligatorii pentru toți, realizarea probei notîndu-se cu nota 5 indiferent de nivelul de dezvoltare a elevului.

Pentru a ne da seama de posibilitățile fizice reale ale elevilor în raport cu dezvoltarea lor, în cadrul fiecărui lot datele examinărilor somatometrice au fost date în ordinea valorii crescînde a înălțimii și a greutății. Loturile au fost apoi împărțite în două grupe (mică și mare). Grupa mică a cuprins pe elevii cu o statură și greutate mai mică, iar grupa mare a cuprins elevii cei mai înalți și mai grei. Pentru fiecare jumătate de grupă s-a calculat separat media randamentului fizic constatîndu-se următoarele :

1. În raport cu înălțimea, de la vîrsta de 12 ani în sus, jumătatea loturilor de băieți cu înălțimea medie mare, la săritura în lungime de pe loc au obținut rezultate mai bune, decît elevii de statură mică. Situația a fost asemănătoare și la loturile de fete între 13 și 17 ani (graficul nr. 1).

În legătură cu indicele ponderal s-a constatat că băieții din jumătatea grupelor cu greutatea corporală mai mare au obținut de asemenea rezultate mai bune, decît cei din grupele cu indice ponderal mai scăzut. La fete, rezultatele au fost destul de apropiate între cele două jumătăți de grupe și s-a observat un caracter alternant de la o grupă la alta (graficul nr. 2).

Diferența între sexe se poate explica în parte prin faptul că, în timp ce la băieți diferența de greutate se datorește în mare parte unei musculaturi mai bine dezvoltate, la fete predomină țesutul grăsos subcutanat, fapt dovedit prin determinări dinamometrice.

2. La aruncarea greutății elevii, din ambele sexe, cu indice ponderal crescut au obținut rezultate superioare față de cei mai slabi. Diferențe asemănătoare au fost înregistrate și în favoarea elevilor cu statură mai mare, excepție făcînd fetele de 12 ani.

---

*) Sulică M., Antal A., Florea E. : „Dezvoltarea fizică a elevilor cu program special de educație fizică". (Simpozion de Cult. Fiz. Școl., Cluj, aprilie 1960).

**) Sulică M., Florea E., Lia Sandulache : „Date privind cronologia menarhei la elevele sportive din orașul Cluj". (Simpozion de cultură fizică școlară, Cluj, aprilie 1960).

Tabelul nr. 1

EVOLUȚIA DEZVOLTĂRII ȘI A RANDAMENTULUI FIZIC ÎN RAPORT CU SEXUL ȘI VÎRSTA

BĂIEȚI

Vîrsta (ani)	Dezvoltarea fizică				Probe de efort fizic (media = $\bar{X}$; abaterea standard = σ; eroare standard = ES)																											
	Greutate (kg)				Înălțime (cm)				Săritura de pe loc (m)				Aruncare (m)								Alergare în secunde pe distanță:											
													Mingea (oină)				Greutate (4 kg)				30 m				40 m				60 m			
	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ	Nr.	$\bar{X}$	ES	σ
11	146	32,9	0,5	6,5	140,1	0,6	6,8	207	1,57	0,1	0,8	28,8	0,4	5,6								205	5,3	0,06	0,1								
12	286	35,8	0,4	7,0	144,8	0,4	7,1	426	1,59	0,1	0,8	28,9	0,3	6,0								425	5,4	0,04	0,8								
13	292	39,6	0,5	8,4	151,1	0,5	7,6	467	1,66	0,1	0,8	32,7	0,3	6,9								450	4,9	0,03	0,6	14	6,6	0,2	0,8				
14	250	44,7	0,5	8,3	157,6	0,5	8,8	409	1,80	0,1	0,8	36,5	0,4	8,0								368	4,6	0,03	0,5	44	6,6	0,8	0,5				
15	219	51,2	0,5	8,8	164,1	0,4	8,2	400	2,09	0,2	0,3	39,9	0,5	7,8	136	7,7	0,1	1,2	229	4,5	0,05	0,8	21	6,5	0,1	0,5	136	9,0	0,06	0,7				
16	150	56,8	0,8	8,6	170,2	0,6	7,6	320	2,19	0,08	0,5	42,0	1,1	7,0	250	8,0	0,09	1,4	40	4,7	0,06	0,3					240	9,0	0,04	0,5	32	11,8	0,2	0,9
17	104	60,0	0,7	7,2	173,2	0,7	6,8	242	2,20	0,08	0,3				221	8,8	0,07	1,2									199	8,9	0,04	0,5	27	11,5	0,2	0,8
18	45	62,0	1,1	7,1	174,1	0,6	5,0	149	2,22	0,08	0,3				142	9,2	0,09	1,1									128	8,8	0,04	0,5	13	10,8	0,1	0,5

FETE

11	136	33,5	0,6	7,1	141,2	0,7	7,5	193	1,40	0,01	0,8	24,7	0,3	3,8					191	5,8	0,04	0,6											
12	257	38,5	0,4	7,1	148,3	0,5	7,6	415	1,50	0,01	0,2	26,7	0,3	5,5					424	5,7	0,03	0,8											
13	291	43,4	0,5	8,2	153,5	0,4	6,8	471	1,55	0,01	0,2	28,2	0,3	5,5					441	5,5	0,03	0,7											
14	309	47,6	0,4	7,8	157,2	0,3	5,8	453	1,60	0,01	0,2	29,7	0,3	6,1					433	5,3	0,04	0,8											
15	303	50,7	0,5	7,0	159,4	0,3	5,6	447	1,65	0,01	0,2	29,8	0,4	5,7	68	4,5	0,01	0,8	203	5,3	0,6	0,8	13	7,0	0,1	0,4	227	10,0	0,01	0,1				
16	240	51,6	0,4	6,6	159,8	0,4	5,4	450	1,63	0,01	0,1				381	5,0	0,04	0,8					40	6,8	0,1	0,6	319	10,4	0,05	0,9				
17	239	52,6	0,4	6,4	160,9	0,3	5,0	405	1,70	0,01	0,3				403	5,3	0,04	0,8					73	6,9	0,07	0,6	331	10,3	0,05	0,9				
18	104	53,8	0,6	6,5	161,4	0,5	5,3	193	1,70	0,02	0,3				200	5,5	0,06	0,8					32	6,9	0,07	0,4	161	10,2	0,06	0,8				

3. Timpul de alergare a fost mai scurt pe toate distanțele (30, 40, 60, 80 m), la băieții hiperstaturali și hiperponderali, în special de la vîrsta de 13 ani în sus. La fetele hiperponderale, în special la acele de vîrste mai mari de 13—18 ani, timpul de alergare a fost mai lung, deși la grupele cu greutate corporală mai scăzută. În schimb talia a avut o influență favorabilă și în acest caz; fetele de statură mai înaltă reușind să parcurgă distanțele respective într-un interval de timp mai scurt.

Existența unei coincidențe între gradul de dezvoltare somatică și randamentul la probele de control a fost sesizată și de alți autori (7). S-a propus chiar o împărțire a elevilor în 3—4 grupe în raport cu nivelul lor staturo-ponderal. Din acest sistem de clasificare nu rezultă însă criteriul pe baza căruia au fost stabilite intervale ce diferă în limite destul de largi de la o grupă la alta (10 cm și 6 kg; 10 cm și 9 kg; 10 cm și 10 kg). Pe de altă parte, gruparea nu ține cont de vîrsta elevilor și nu oferă posibilitate unitară pentru acordarea unui calificativ care să se poată acorda elevului.

Pentru a asigura un caracter mai unitar în aprecierea randamentului fizic școlar, pare mai indicat, atît stabilirea claselor de dezvoltare, cît și a normelor pe baza cărora se apreciază randamentul fizic (acordarea notei) să se facă în funcție de media aritmetică ($\bar{x}$) și deviația medie patrată (σ), corespunzătoare pentru vîrsta și sexul elevilor. În felul acesta pot fi stabilite cinci clase de dezvoltare fizică așa cum rezultă din tabelul nr. 2.

Dacă numărul elevilor de o anumită vîrstă și sex este mai redus, numărul claselor de dezvoltare poate fi redus la 3 după exemplul din tabelul nr. 3.

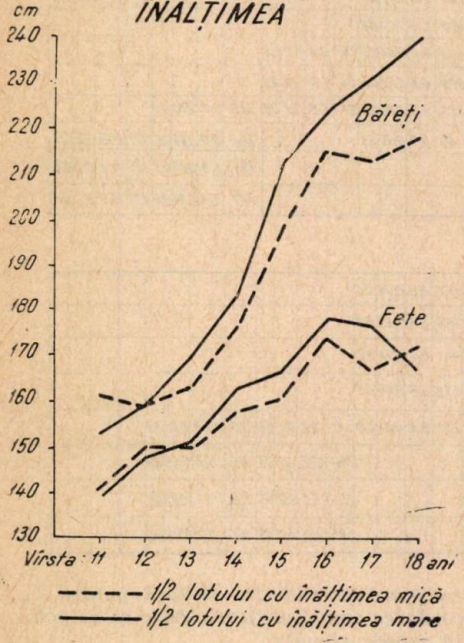
După aceleași criterii pot fi stabilite clasele și în raport cu greutatea corporală.

Aplicînd acest sistem, notarea rezultatelor s-ar face în felul următor: pornind de la elevii mijlociu dezvoltați, nota 7 se acordă acelora dintre ei care au realizat proba de valoare mijlocie

$\bar{x} \pm {}^1/_2\sigma$). *Elevii din clasa submijlociu dezvoltați, pentru aceleași rezultate obțin nota 8, iar cei din clasa mică de dezvoltare, pentru un randament asemănător nota 9. Elevilor mai bine dezvoltați — din clasa supramijlocie — li se acordă nota 6, iar celor din clasa mare nota 5. Notele mai mari sau mai mici decît cele menționate pot fi acordate în funcție de randamentul stabilit*

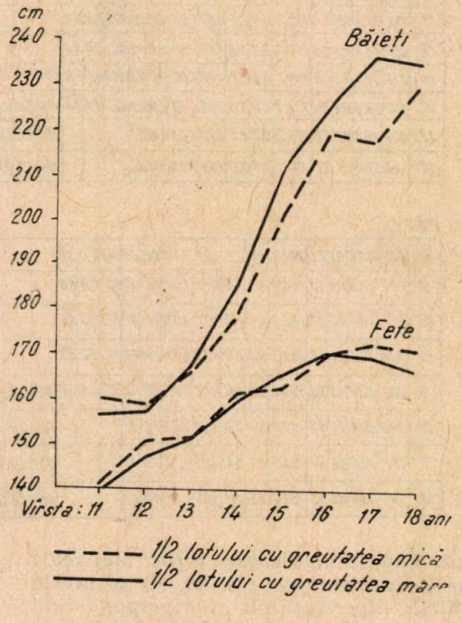
Graficul nr. 1

VARIAȚII LA SĂRITURA DE PE LOC ÎN LUNGIME ÎN RAPORT CU ÎNĂLȚIMEA



Graficul nr. 2

VARIAȚIILE LA SĂRITURA DE PE LOC ÎN RAPORT CU GREUTATEA



Tabelul nr. 2

CALIFICATIVELE ÎN RAPORT CU TALIA BĂIEȚILOR DE 15 ANI LA PROBA DE ALERGARE 60 M PLAT

Nota	Clase de dezvoltare în raport cu media înălțimii ($\bar{X}$ = 164,1 cm) și σ = 8,2 cm.									
	Mică (4,1%) $< \bar{X} - 1/2\,\sigma$ sub 151,8 cm		Submijlocie (13,7%) $\bar{X} - 1/2\,\sigma \rightarrow \bar{X} - 1\,1/2\,\sigma$ 151,8 - 159,9 cm.		Mijlocie (34,2%) $\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$ 160,0 - 168,2 cm.		Supramijlocie (36,1%) $\bar{X} + 1/2\,\sigma \rightarrow \bar{X} + 1\,1/2\,\sigma$ 168,3 - 176,4 cm.		Mare (11,9%) $> \bar{X} + 1\,1/2\,\sigma$ peste 176,4 cm.	
	Calificativele în raport cu timpul mediu de alergare $\bar{X}$ = 9,0 sec. și σ = 0,7 sec.									
	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde
10	$< \bar{X} - 1/2\,\sigma$	< 8,7	$< X - 1\,\sigma$	< 8,3	$< \bar{X} - 1\,1/2\,\sigma$	< 8,0	$< \bar{X} - 2\,\sigma$	< 7,6	$< \bar{X} - 2\,1/2\,\sigma$	< 7,2
9	$\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - 1/2 - 1\sigma$	8,3 - 8,6	$\bar{X} - 1 - 1\,1/2\,\sigma$	8,0 - 8,3	$\bar{X} - 1\,1/2 - 2\sigma$	7,6 - 7,9	$\bar{X} - 2 - 2\,1/2\,\sigma$	7,2 - 7,5
8	$\bar{X} + 1/2 + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - 1/2 - 1\sigma$	8,4 - 8,6	$\bar{X} - 1 - 1\,1/2\,\sigma$	8,0 - 8,2	$\bar{X} - 2 - 1\,1/2\,\sigma$	7,6 - 7,9
7	$\bar{X} + 1 + 1\,1/2\,\sigma$	9,8 - 10,4	$\bar{X} + 1/2 + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - 1/2 - 1\sigma$	8,3 - 8,6	$\bar{X} - 1\,1/2 - 1\sigma$	8,0 - 8,2
6	$\bar{X} + 1\,1/2 + 2\sigma$	10,5 - 11,1	$\bar{X} + 1 + 1\,1/2\,\sigma$	9,8 - 10,4	$\bar{X} + 1/2 + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - 1 - 1/2\,\sigma$	8,3 - 8,6
5	$\bar{X} + 2 + 2\,1/2\,\sigma$	11,2 - 11,8	$\bar{X} + 1\,1/2 + 2\sigma$	10,5 - 11,1	$\bar{X} + 1 + 1\,1/2\,\sigma$	9,8 - 10,1	$\bar{X} + 1/2 + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm 1/2\,\sigma$	8,7 - 9,3
<5	$> \bar{X} + 2\,1/2\,\sigma$	> 11,8	$> \bar{X} + 2\,\sigma$	> 11,1	$> \bar{X} + 1\,1/2\,\sigma$	> 10,1	$> \bar{X} + 1\,\sigma$	> 9,7	$> \bar{X} + 1/2\,\sigma$	> 9,3

Tabelul nr. 3

CALIFICATIVELE ÎN RAPORT CU TALIA BĂIEȚILOR DE 15 ANI LA PROBA DE ALERGARE 60 M PLAT

Nota	Clasele de dezvoltare în raport cu media înălțimii ($\bar{X}$=164,1 cm și σ=8,2 cm)					
	Mică (9,6%) $< \bar{X} - \sigma$ < 155,9 cm		Mijlocie (66,2%) $\bar{X} \pm \sigma$ 155,9 – 172,3 cm		Mare (24,2%) $> \bar{X} + \sigma$ > 172,3 cm	
	Calificativele în raport cu randamentul în secunde la alergare $\bar{X}$=9,0 sec., σ=0,7 sec.					
	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde	Categoria	Secunde
10	$< \bar{X} - 1\sigma$	< 8,3	$< \bar{X} - 1\frac{1}{2}\sigma$	< 8,0	$< \bar{X} - 2\sigma$	< 7,6
9	$\bar{X} - \frac{1}{2} - 1\sigma$	8,3 - 8,6	$\bar{X} - 1 - 1\frac{1}{2}\sigma$	8,0 - 8,2	$\bar{X} - 1\frac{1}{2} - 2\sigma$	7,6 - 7,9
8	$\bar{X} \pm \frac{1}{2}\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - \frac{1}{2} - 1\sigma$	8,4 - 8,6	$\bar{X} - 1\sigma - 1\frac{1}{2}\sigma$	8,0 - 8,2
7	$\bar{X} + \frac{1}{2} + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm \frac{1}{2}\sigma$	8,7 - 9,3	$\bar{X} - \frac{1}{2} - 1\sigma$	8,3 - 8,6
6	$\bar{X} + 1 + 1\frac{1}{2}\sigma$	9,8 - 10,1	$\bar{X} + \frac{1}{2} + 1\sigma$	9,4 - 9,7	$\bar{X} \pm \frac{1}{2}\sigma$	8,7 - 9,3
5	$\bar{X} + 1\frac{1}{2} + 2\sigma$	10,2 - 10,4	$\bar{X} + 1 + 1\frac{1}{2}\sigma$	9,8 - 10,1	$\bar{X} + \frac{1}{2} + 1\sigma$	9,4 - 9,7
<5	$> \bar{X} + 2\sigma$	> 10,4	$\bar{X} + 1\frac{1}{2}\sigma$	> 10,1	$> \bar{X} + 1\sigma$	> 9,7

pentru fiecare clasă în raport cu $\bar{x}$ și σ pentru vîrsta și sexul dat al elevilor. Astfel, pentru rezultatele obținute la alergare 60 m de băieți de 15 ani, notele s-ar putea acorda conform celor din tabelele nr. 2 și 3. Asemenea valori se vor calcula separat pentru fiecare vîrstă și sex și pentru toate probele (alergare, săritură, aruncare etc). Datele astfel stabilite își păstrează valabilitatea timp de aproximativ 5—10 ani, cînd în urma modificării nivelului de dezvoltare ele trebuie din nou adaptate și corelate cu gradul de dezvoltare a loturilor de copii.

În felul acesta credem că s-ar putea înlătura o parte din neajunsurile semnalate, iar elevii care au cea mai mare nevoie de educație fizică (sedentari, timizi, inhibați etc.), vor putea fi stimulați la participarea activă a acestui program școlar.

BIBLIOGRAFIE

ANTAL A. : Viața Medicală, București, 1963, nr. 16, 1137.

ANTAL A., TIMARU J., FLOREA E. : Médecine, Education Physique et Sport, Paris, 1967, nr. 3, 145.

ANTAL A., TIMARU J., GHIOLTAN M. : Médecine, Education Physique et Sport, Paris, 1967, nr. 3, 150.

BANAȚAN O., ȚIGĂNUȘ M., IONESCU T. M. : Sportul peste hotare, nr. 46, 1968, Ed. C.N.E.F.S.

JURINOVA I : Teoria a Praxe telesne vychovy, nr. 12, 1967.

MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI : Programa de Educație Fizică pentru clasele V—VIII ; IX ; X ; XI ; XII ; Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1965—1968.

NAVODARSZKY L. : Revista „Educație fizică și sport", nr. 10, București, 1968.

OTAWICZ I., DZIERZYKRAY Y. — ROGELSKA : Wychovanie Fiziczne i Sport, vol. IV, Varșovia, 1967.

SULICĂ M., ANTAL A, FLOREA E., NETEA L., MARKOS L., DINCĂ A. : 10 ani de activitate științifică în domeniul educației fizice (1953-1963), Ed. U.C.F.S., Timișoara, p. 84.

ULMEANU FL. : Medicina culturii fizice, Ed. Medicală, București, 1958.

MEDICINA SPORTIVĂ

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc

TRATAMENTUL ENTORSELOR DE GLEZNĂ

Entorsele de gleznă reprezintă cea mai frecventă localizare a acestor traumatisme articulare închise. În toate statisticile, ele ocupă un loc de frunte. Dacă mai amintim faptul că o mare parte din accidentaţi, cu entorse de gleznă, nu se prezintă la consultaţie, ci se tratează empiric, ne dăm seama că numărul acestor entorse este mult mai mare în realitate.

Într-o perioadă de 5 ani şi jumătate (1 ianuarie 1964 — 30 iunie 1969), am examinat şi tratat 426 de accidentaţi cu entorse, dintre care 219 de cazuri (51,4 la sută) cu entorse de gleznă.

Accidentele de sport şi cele de muncă dau un mare număr de entorse de gleznă. Aterizările greşite pe marginea piciorului la sărituri, căderile la schi, fotbal, rugbi, handbal, baschet etc., căderile pe teren denivelat, în gropi, de pe scări sau schele, alunecările pe coji de fructe sau un plan înclinat, alunecările pe marginea trotuarului etc. sînt cele mai frecvente cauze.

De obicei, entorsele de gleznă se produc printr-un traumatism indirect, o mişcare bruscă şi brutală de torsiune (înăuntru = inversiune; în afară = eversiune), sau flexiune-extensiune, insuficientă pentru a produce o fractură sau o luxaţie. Cînd traumatismul este mic, se produce doar o întindere ligamentară, gleznа rămînînd stabilă. Atunci cînd traumatismul este puternic, ligamentele se rup, interesînd sau nu inserţia lor osoasă, iar gleznа devine instabilă. În primul caz, este vorba de o entorsă uşoară (simplă), iar în al doilea caz, de o entorsă gravă.

Frecvenţa şi gravitatea entorselor de gleznă ne-au determinat să reluăm această problemă, punînd accentul pe aspectele ei terapeutice.

Tratamentul entorselor de gleznă, mai mult decît în oricare altă entorsă, trebuie să fie riguros concordant cu datele clinice şi mai ales cu cele radiologice. Din punct de vedere terapeutic, clasificarea entorselor de gleznă în entorse uşoare, entorse de gravitate mijlocie şi entorse grave nu ne oferă nici o bază pentru orientarea tratamentului. Considerăm că, în abordarea acestui tratament, trebuie să pornim de la faptul că entorsele stabile sînt simple, iar cele instabile sînt grave. *Iată deci, necesitatea cunoaşterii gradului de stabilitate a gleznei, înainte de a hotărî tratamentul.*

De la bun început, subliniem cu plăcere expresia lui MEDREA, *care spune: „imobilizarea articulaţiei este morfina articulaţiei".*

În entorsele stabile, cu fenomene clinice reduse, se recomandă bandaj elastic (faşă elastică trecută în jurul gleznei în forma cifrei 8 sau gleznieră) cu sau fără anestezie locală prealabilă cu kelen, procaină sau xilină.

Activitatea sportivă se întrerupe pentru 7—14 zile. Noi am folosit, în unele entorse stabile, cleiul zincat, uşor de preparat şi de aplicat care are avantajul că realizează o contenţie uniformă a gleznei (faşa elastică se răsuceşte şi se adună pe alocuri, producînd compresiuni circulare etajate) şi poate fi acoperit cu un ciorap şi introdus în pantof. Această imobilizare relativă permite bolnavului să se deplaseze acceptabil şi contribuie la dispariţia durerii şi edemului. Totuşi, o imobilizare riguroasă se realizează cu ajutorul unui gips de mers înalt, bine mulat şi în care piciorul să continue perfect axul gambei şi să facă cu gamba un unghi drept. Poziţia de imobilizare recomandată de BÖHLER (uşoară supinaţie a calcaneului, uşoară pronaţie şi abducţie a antepiciorului, flexiune plantară de 5—10°) nu este o poziţie fiziologică şi trebuie respinsă.

Unii autori recomandă şi folosesc la jucători sau dansatori infiltraţia locală cu procaină 0,50—1 la sută (xilină), pentru ca aceştia să-şi continue programul.

Considerăm că această atitudine terapeutică este greșită și trebuie combătută, deoarece infiltrația anestezică anulează cel mai important semn subiectiv de alarmă — durerea — și sportivul, fără să-și dea seama, își agravează leziunea inițială. În plus, infiltrația este dureroasă și destinde țesuturile lezate. Infiltrația cu procaină este utilă numai în scopul calmării durerii, examinării complete a bolnavului și realizării radiografiilor în poziție forțată. Ea nu trebuie și nu poate substitui imobilizarea. Infiltrația se face cu un ac subțire și suplu, cu care se injectează, la început, tegumentele, făcînd butoane intradermice. După aceea, este infiltrat ligamentul pe toate fasciculele sale, pînă dispar durerile. Acțiunea spectaculară a infiltrației anestezice are însă o apreciabilă influență pozitivă asupra psihicului bolnavului. Uneori, la procaină, se asociază substanțe antiinflamatoare și dispersante : hidrocortizon, hialuronidază sau alfachimotripsină.

Paralel cu imobilizarea, dacă este vorba de o atelă gipsată, sau după terminarea ei, se pot folosi numeroși agenți fizici : comprese reci (apă, kelen, soluție Burovin), ultrasunete reci, radioterapie funcțională. DIDIÉ recomandă 1—3 ședințe a 25—50 r fiecare, ca un mijloc rapid și nedureros, care întrerupe arcul patogenic neuro-reflex.

Membrul lezat va fi așezat într-o poziție proclivă, pentru a împiedica agravarea edemului, iar bolnavul va fi sfătuit să facă gimnastică și în special, să-și mobilizeze cu grijă toate articulațiile membrului care au rămas libere. Masajul și mișcările pasive sînt absolut contraindicate.

Din momentul prezentării la medic, pacientul poate beneficia de o medicație antalgică, sedativă și antiedematoasă (antihistaminică), menită să calmeze durerile, să liniștească bolnavul și să reducă edemul, factori integranți ai procesului de vindecare.

În entorsa instabilă, imobilizarea în gips de mers cu taloneță plasată înaintea calcaneului, înalt pînă sub rotulă, corect aplicat și bine mulat pe maleole și tuberozitățile tibiale, durează 4—6 săptămîni. O imobilizare prea îndelungată (8—10 săptămîni) este urmată de sechele (amiotrofie, osteoporoză, redori, uneori chiar laxitate).

În ce privește imobilizarea, remarcăm aici cîteva greșeli, care se fac în entorsele de gleznă : absența imobilizării în unele cazuri, perioadă scurtă de imobilizare (3—7 zile), aplicarea unui gips scurt, doar pînă deasupra maleolelor. Aceste greșeli trebuie combătute vehement.

Tratamentul fizical și medicamentos nu are nimic deosebit, ca și tratamentul funcțional.

După terminarea perioadei de imobilizare, se face o recuperare progresivă și persistentă, prin mișcări active și fizioterapie.

În entorsa de gleznă cu diastază tibio-peronieră, se impune o supraveghere îndelungată și repetate controale radiografice. Aparatul gipsat trece de genunchi și se modelează bine în jurul maleolelor, iar în momentul cînd gipsul face priză, chirurgul prinde în podul palmelor cele două maleole și strînge puternic pensa bimaleolară, în sens transversal. Gipsul se schimbă la 7—10 zile, apoi la 21—28 de zile și uneori se pune și al patrulea gips, la 6 săptămîni. În nici un caz mersul nu este permis înainte de 6 săptămîni.

Datorită marilor dificultăți de reducere și menținere, unii chirurgi propun de la început tratamentul chirurgical al diastazei. Bulonajul sau înșurubarea tibioperonieră apropie cele două oase și reduce diastaza.

Pentru a împiedica acțiunea forțelor de forfecare și ruperea materialului metalic (bulon, șurub), după operație, vom aplica un aparat gipsat, în aceleași condiții ca mai sus și vom permite bolnavului să meargă abia după 6—8 săptămîni.

Sechelele entorselor instabile netratate sau incorect tratate (instabilitatea cronică a gleznei) pun probleme terapeutice deosebite. O instabilitate ușoară poate fi corectată prin bandaj elastic, încălțăminte cu toc jos și lărgit transversal, reeducare intensivă a mușchilor peronieni, în particular a lungului peronier lateral (învățînd pacientul să meargă pe vîrful piciorului, sprijinit numai pe capul primului metatarsian). Putem folosi infiltrația cu hidrocortizon în sinusul tarsian, fiind vorba deseori de leziuni ale articulației subastragliene, electroterapie, diadinamici, hidroterapie, kinetoterapie. În instabilitatea gravă a gleznei (mare laxitate ligamentară), trebuie propusă intervenția chirurgicală.

De la refacerea ligamentului rupt prin plastie cu bandeletă de piele sau fascia lata (BELL), armată cu fir metalic (procedeul RĂDULESCU), sau mătase (procedeu CUPER) pînă la artrodeză toate mijloacele chirurgicale pot avea o anumită

valoare. Dintre ele amintim tenodeza scurtului peronier lateral la maleola externă, procedeul binecunoscut al lui WATSON JONES, care rezolvă ruptura ligamentului lateral extern (sindesmoplastie sau ligamentoplastie). Osteoporoza algică (SÜDECK—LERICHE) face din acești bolnavi adevărați infirmi. Imobilizarea gipsată și apoi mijloacele fizioterapice vor aduce vindecarea.

În diastaza tibio-peronieră reziduală este indicat bulonajul sau înșurubarea tibio-peronieră (JUVARA, MERLE d'AUBIGNÉ), cu aceleași recomandări ca în diastaza recentă.

Artrodeza tibio-astragaliană rămîne ultima resursă chirurgicală după eșecul tuturor celorlalte tratamente, atunci cînd durerile și edemul persistă, dar mai ales atunci cînd instabilitatea gleznei este invalidantă.

Tratamentul expus în această lucrare este acela pe care l-am întrebuințat în cele 219 de cazuri ale noastre. Am tratat 130 de entorse simple de gleznă (59,4 la sută) și 89 de entorse grave (40,6 la sută). În seria de 130 de cazuri cu entorse benigne, am aplicat 57 de bandaje cu clei zincat și 73 de aparate gipsate. În această grupă, imobilizarea a durat 10—15 zile, iar rezultatele au fost foarte bune. Numai 6 bolnavi au mai prezentat o ușoară durere și edem discret, timp de 2—3 luni de la accident, care au cedat la tratamentul cu ultrascurte reci.

Majoritatea acestor bolnavi au fost revăzuți după 1-5 ani de la accident și nu mai prezintă nici o tulburare funcțională, iar glezna este stabilă.

În seria entorselor grave, am aplicat un gips înalt pînă sub rotulă, bine mulat pe maleole și tuberozitățile tibiale, piciorul fiind așezat în unghi drept față de gambă. Această imobilizare a durat 2—4 săptămîni și chiar 6 săptămîni. În general, atunci cînd imobilizarea gipsată a durat 2—3 săptămîni, am continuat-o cu o imobilizare relativă cu clei zincat sau față elastică pentru încă 2 săptămîni. Alteori, am folosit gipsul 2 săptămîni, cleiul zincat în continuare 2 săptămîni și apoi încă 2 săptămîni o față elastică sau gleznieră. De subliniat că totdeauna, în entorsele grave, am folosit imobilizarea gipsată indiferent dacă a fost urmată sau nu de alte imobilizări mai puțin riguroase (clei zincat, față elastică, gleznieră). Rezultatele obținute de noi sînt foarte bune în marea majoritate a cazurilor de entorse grave, În 8 cazuri cu entorse instabile, persistă după doi ani de la accident o instabilitate moderată, care determină pe acești bolnavi să poarte gleznieră sau încălțăminte cu toc jos și lărgit transversal. În marea majoritate a cazurilor, imobilizarea gipsată ne-a dat deplină satisfacție, numărul instabilităților reziduale fiind extrem de mic.

BIBLIOGRAFIE

BARRÈS J. : L'entorse récente du cou-de-pied et son traitement, Thèse, Paris, 1952, 96 p.

BÎRSAN GR. : Considerații asupra infiltrației cu novocaină, ca metodă terapeutică în afecțiunile osteo-articulare la sportivi, Caiet documentar de medicina culturii fizice (București), 1955, nr. 2, p. 73—77.

BOURDON R., FLORI D., DUCOUT M., BEIX-FROSSARD F. : Roentgenthérapie antiinflammatoire, Gazette médicale de France (Paris), 1964, t. 71, no. 22, p. 3677—3701.

BÖHLER L. : Technique du traitement des factures (traduction par M. Boppe), t. II. Édit. Médicales de France, Paris, 1944, p. 1415—1420.

CALVET J. — Entorse du cou-de-pied et du pied, Encyclopédie médico-chirurgicale, Paris, 1937, fasc. 14097, p. 1—2.

CONSTANTINESCU M. : Entorsele gleznei, Sănătatea (București), 1967, vol. 14, nr. 1, p. 19.

COSENTINO R. : Lésions ligamentaires de l'articulation tibio-tarsienne, Rev. Chir. Orthop. (Paris), 1956, t. 42, no. 2, p. 211—226.

DENISCHI A., MEDREA O., POPOVICI N. : Bolile piciorului, Editura medicală, București, 1964, p. 320—323.

DIACONESCU G. : Entorsele și tratamentul lor prin gimnastică medicală și masaj, Teză de licență A.N.E.F., Cat. Gimn, med. București, 1939.

DOBOȘIU C. : Traumatologie sportivă în : Ulmeanu Fl. C. și colab. Medicina culturii fizice, ediția a II-a, Editura medicală, București, 1965, p. 367—369.

DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D. — Traumatologie sportivă, Edit. tineretului, București, 1958, p. 111—114.

DOBOŞIU C., ROBĂNESCU N. : Tratamentul cu cortizon în traumatologia sportivă, Comunicare U.S.S.M., filiala Bucureşti, Secţia de ortopedie şi traumatologie, 1956.
ECONOMU TH. : Traumatologie infantilă, Edit. medicală, Bucureşti, 1958.
EBERT M. : Accidentele la schi, Teză de licenţă A.N.E.F., Cat. Gimm. med., Bucureşti, 1942.
EVRARD H. : Les lesions ligamentaires du cou-de-pied, Acta Orthopedica Belgica (Bruxelles), 1962, t. 28, fasc. 3, p. 232—234.
GAUTHIER G. : Traitement des entorses a l'alphachymotrypsine pommade, Lyon Chirurgical, 1962, t. 58, no. 3, p. 479.
GAVRILIŢĂ N. : Valoarea radiografiei, în poziţie menţinută, pentru diagnosticul si tratamentul entorselor, Oncologia şi radiologia (Bucureşti), 1964, vol. 3, nr. 4, p. 339—344.
GORUN N. : Din asistenţa de traumatologie la camera de gardă, Viaţa medicală (Bucureşti), 1969, vol. 16, nr. 5, p. 327—333.
GORUN N. : Tratamentul entorselor, Viaţa medicală (Bucureşti), 1967, vol. 14, nr. 3, p. 191—197.
GRIVEL A. : Traitement des entorses par l'infiltration anesthésiante (métode du professeur Leriche). Thèse, Paris, 1938, 71 p. (no. 646).
HAUTIER S., KOUVALCHOUX J. F. : Les entorses de la cheville, La Revue du Praticien (Paris), 1968, t. 18, no. 31, p. 4539—4557.
IONESCU I. : Accidentele în practica exerciţiilor fizice, Cultură fizică şi sport (Bucureşti), 1954, vol. 7, nr. 4, p. 21—29.
KARDOS I., ŞORA TH : Noţiuni practice de prim ajutor medical traumatologic, Curs, Litografia Institutului de medicină Timişoara, 1956, p. 216—217.
KRIVINE J. M. : Les entorses de la cheville, La Revue du Practicien (Paris), 1962, t. 12, no. 19, p. 2105—2114.
LATAIX P., SAYOUN E. : Les entorses de la cheville. Notions actuelles sur leur nature, leur evolution, leur traitement, Gazette médicale de France (Paris), 1937, t. 44, no. 15, p. 805—810.
LERK G. G. I. : Les injections locales d'hydrocortisone. Traitement de l'entorse simple. Thèse. Paris, 1956, 66 p. (dactil.).
MEPLF d'AUBIGNER., RAMADIER J. O. et coll. : Traumatismes anciens (Rachis, membre inférieur), Masson et C-ie, Edit. Paris, 1959, p. 431—438.
MIRAILLE : Notions pratiques sur les infiltrations anesthésique dans l'entorse, Concours Medical (Paris), 1942, t. 21, no. 12, p. 1008—1010.
PADOVANI P. : Séquelles des traumatismes du cou-de-pied. Invalidé-Expertises, La Revue du Praticien (Paris), 1968, t. 18, no. 31, p. 4629—4633.
PADOVANI P. : Séquelles des traumatismes du cou-de-pied. Invalidé-Expertises, La Revue du Praticien (Paris), 1968, t. 18, no. 31, p. 4629—4633.
PASSEBOIS P. : Traitement de l'entorse par la méthode de Leriche, Montpellier médical. 1939, t. 15, no. 2, p. 75—78.
PRODESCU V., BACIU CL. : Examenul clinic al piciorului, Spitalul (Bucureşti), 1962, vol. 75, nr. 3, p. 213—226.
RĂDULESCU AL. D., BACIU CL., ROBĂNESCU N. : Traumatismele osteoarticulare, vol. II, Edit. Academiei Republicii Socialiste România, Bucureşti, 1968, p. 433—436.
ROBĂNESCU N. : Consideraţii asupra patologiei traumatice a gimnasticii sportive. Caiet documentar de medicina culturii fizice (Bucureşti), 1955, nr. 5, p. 46—50.
STĂNESCU N. : Traumatismele în fotbal, Fotbal (Bucureşti), 1968, an III, no. 93, p. 2.
STRUGURESCU ANA : Contribuţiuni la studiul traumatismelor osteo-articulare în activitatea sportivă. Buletinul Societăţii medicale de Educaţie Fizică (Bucureşti), 1936, vol. 5, nr. 1—2, p. 9—25.
ŞANDOR-VOINEA E. : Importanta examenului radiologic în traumatologie, Munca sanitară (Bucureşti), 1955, vol. 4, nr. 2, p. 39—41.
THOMAS M : Le traitement des entorses et des séquelles des contusions articulaires par les injections locales, Revue du Rhumatisme (Paris), 1939, t. 6, no. 2, p. 137—142.
TOMESCU D. : Leziuni articulare la sportivi, Buletinul Asociaţiei „Flamura Roşie", 1956, nr. 1, p. 9—10.

TOMESCU D. · Tratamentul traumatologic, Fotbal (București), 27 iunie 1968, an III, nr. 10, p. 4.
TRIAL R., RESCANIÈRES A. : La physiothérapie des traumatismes articulaires et des leurs séquelles, Journal de radiologie et d'électrologie (Paris), 1951, t. 32, no. 3—4, p. 305—326.
TRILLAT A. : Les entorses du genou et de cou-de-pied, La Revue du Praticien (Paris), 1961, t. 11, no. 32, p. 3311—3318.
TROIANESCU O., POPESCU O. : Luxațiile și entorsele, Spitalul (București), 1960, vol. 73, nr. 4, p. 319—331.
TUDOSIU I., LUNGEANU M., MATEESCU V. : Radiotehnică, radiodiagnostic și radioterapie, Editura Medicală, București, 1963, p. 494—495.
VEREANU D. : Infiltrațiile anestezice în tratamentul entorselor la sportivi, Analele Educației Fizice (București), 1942, vol. 11, nr. 1—2, p. 24—28.
VOINEA A., BALENTY P., POPESCU O., BÎRSAN GR. : Prevenirea și tratamentul de urgență a traumatismelor în sport, Ortopedia (București), 1956, vol. 1, nr. 1, p. 78—82.
WEISS L. LUCA D. : Rolul balneofizioterapiei în recuperarea funcțională a sechelelor posttraumatice osteoarticulare, Studii și cercetări de balneologie și fizioterapie, vol. 9, Edit. medicală, București, 1967, p. 534—540.

JUDITH MOSCU
Cercetător principal
Institutul de psihologie al Academiei
Republicii Socialiste România

PROBLEME ALE EXPERIMENTULUI PSIHOLOGIC ÎN SPORT

Psihologia sportului fiind una din ramurile aplicate ale psihologiei beneficiază de unele cuceriri obținute în acest domeniu al științei. Acest lucru nu înseamnă însă că rezultatele cercetărilor dintr-o anumită ramură a psihologiei aplicate sînt valabile — tale-quale — și în altă ramură. Ceea ce este adevărat pentru muncitorul industrial nu va fi adevărat și pentru elevul de școală. Mai mult decît atît, ceea ce este adevărat pentru operatorul chimist nu este adevărat pentru dispecerul din același combinat chimic.

Ce anume este comun atunci diferitelor ramuri ale psihologiei aplicate ? Pe lîngă legile și principiile psihologiei generale, valabile între anumite limite la toți oamenii normali, toate ramurile psihologiei aplicate studiază omul în condițiile concrete de activitate, *pentru care folosesc metode obiective de cunoaștere, dînd o interpretare științifică datelor*

obținute. Aceste metode obiective de cercetare sînt, în liniile lor principale, comune tuturor ramurilor psihologiei aplicate : a) observația psihologică și b) experimentul.

a) Observația psihologică științifică *se deosebește de observația empirică (practicată pe scară largă, dar cu rezultate nu totdeauna satisfăcătoare datorită caracterului său întîmplător, de multe ori chiar haotic și impregnat de subiectivitate), prin caracterul său programat, sistematic, prin consemnarea datelor și analiza lor ulterioară, prin orientarea atenției spre aspectele esențiale ale activității persoanei observate.*

b) Experimentul — *de laborator sau natural — este cea mai precisă metodă de cercetare de care dispune psihologia. Prin varierea unui singur factor (variabila independentă) experimentul poate înregistra și măsura modificările determinate în activitatea psihică a subiectului (variabila dependentă). Prin excluderea influențelor întîmplătoare, prin provocarea, varierea și repetarea fenomenelor psihice supuse studiului, prin înregistrarea reacțiilor obținute, devine posibilă descoperirea legilor psihicului.*

Toate ramurile psihologiei aplicate studiază omul concret, stabilind legile generale de manifestare ale activității respective și elaborînd procedee de cunoaștere a diferențelor individuale, raportate la categoria dată, în vederea orientării și selecției profesionale. Toate ramurile psihologiei aplicate, avînd obiective și probleme specifice, legate de natura activității în care se manifestă individul, și-au elaborat mijloace și procedee proprii de cercetare pentru o pătrundere mai adîncă în natura fenomenului studiat. Aceste procedee proprii, specifice de cercetare, lipsesc aproape cu desăvîrșire psihologiei sportului, care operează în majoritatea cazurilor cu mijloace, probe, teste împrumutate din alte ramuri ale psihologiei aplicate. Departe de noi dorința de a nega valoarea de cunoaștere a unora din aceste probe folosite. Ele pot aduce o contribuție importantă la cunoașterea trăsăturilor psihice ale subiecților cercetați. Dar aceste probe, teste, procedee nu vor putea răspunde la întrebările pe care le ridică exclusiv activitatea sportivă, nu vor putea indica existența sau absența trăsăturilor, aptitudinilor necesare acestei activități, nu vor putea pătrunde în intimitatea fenomenului sportiv.

Pentru a se putea trece la crearea, elaborarea unor mijloace proprii de cercetare în psihologia sportului, este necesară în primul rînd o inventariere a problemelor, a problemelor pe care le ridică practica sportivă. Fără a avea pretenția de a fi exhaustivi, — lista va rămîne totdeauna deschisă — vom enumera cîteva : analiza psihologică a activității sportive în general și stabilirea cerințelor psihologice ale diferitelor ramuri de sport ; metode de diagnoză a aptitudinilor necesare sportivilor și antrenorilor în diferitele domenii sportive ; căi și mijloace optime de formare a deprinderilor sportive, stabilirea criteriilor de măsură a solicitărilor în sport, evaluarea și prevenirea oboselii fizice și psihice ; determinarea influențelor mediului social, a mediului psihic și a celui fizic asupra performanțelor ; aspectele psiho-sociale în cadrul grupului de sportivi, a relațiilor dintre antrenori și sportivi, dintre spectatori și sportivi etc ; pregătirea psihologică pentru stressul competițional ; mijloacele de dez-

voltare a calităților volitive, a echilibrului afectiv, a proceselor de cunoaștere, a trăsăturilor personalității etc ; selecția și preselecția psihologică pentru sportul de performanță etc.

Selecția psihologică

Forțele existente în psihologia sportului din țara noastră la ora actuală nu permit abordarea tuturor acestor probleme și cu atît mai puțin rezolvarea lor satisfăcătoare. De aceea se ridică întrebarea : care sînt problemele cele mai urgente, care cer o rezolvare neîntîrziată, pentru a contribui la bunul mers al sportului de performanță ? Este greu de dat un răspuns categoric, dar activitatea sportivă competițională, participarea la marile confruntări continentale și mondiale ridică mereu problema selecției sportivilor, nu numai din punct de vedere tehnic, ci și psihologic, pentru a reduce procentul de „surprize", de evoluții „sub posibilități", datorate în majoritatea cazurilor neputinței de a rezista psihic, nervos, la solicitările deosebite ale unui concurs cu „miză mare". O selecție *judicioasă din punctul de vedere al echilibrului afectiv, al posibilităților de mobilizare a tuturor resurselor fizice și psihice, al rezistenței eficienței proceselor de cunoaștere și motricității în condiții dificile, ar putea elimina cea mai mare parte a acestor așa-zise surprize. Desigur selecția în acest caz nu ar trebui să însemne descoperirea de „supravalori", ci eliminarea celor total inapți psihic, după cum explorările și controlul medical au rolul de a opri de la practicarea sportului a celor cu deficiențe fizice, spre binele lor și a sportului în același timp. În această ordine de idei, o* preselecție *a candidaților la sportul de performanță, pe baza acelorași criterii și a altora legate de aptitudinile sportive specifice de ramură, ar duce la economii de mijloace materiale și spirituale investite în activitatea de instruire sportivă, la scurtarea timpului de pregătire și la creșterea procentajului de reușită în concursuri.*

Dacă astăzi nu se mai poate concepe creșterea randamentului în producție fără optimizarea repartiției cadrelor pe baza psihodiagnozei aptitudinilor, a selecției profesionale, cu atît mai puțin în sport, unde randamentul trebuie să fie maxim, aproape de limitele posibilităților fizice și psihice, fiind necesară nu numai o activitate de calitate bună, ci și depășirea celorlalți concurenți și a rezultatelor anterioare. Nu pot fi obținute aceste rezultate de către oricine, fără o selecție riguroasă, științifică.

Pe lîngă cele trei ramuri actuale ale psihodiagnozei, cea clinică și medicală, cea de instruire și educație și cea de orientare și selecție profesională, va trebui să se dezvolte și psihodiagnoza sportivă, cu procedee de testare proprii, specifice, diferențiate după cerințele ramurilor sportive. Psihodiagnoza sportivă înseamnă o acțiune complexă de colectare de informare asupra sportivului, prin organizarea științifică a observațiilor psihologice, dar mai ales prin folosirea corectă a testelor.

*Din literatura de specialitate reiese că în momentul de față există în lume aproximativ 10 000 de teste elaborate, care corespund definiției mai largi a testelor dată de P. Pichot *). Ele se împart în teste de efi-*

*) P. Pichot, *Les tests mentaux*, Presses Univ. de France, Paris, 1968.

cientă (de inteligență, de aptitudini și de cunoștințe) și în teste de personalitate (de motivație, de caracter și de afectivitate). În mod logic se pune problema : din acest număr imens de teste, care sînt cele pe care trebuie și poate să le utilizeze psihodiagnoza sportivă ? Exceptînd unele teste de aptitudini și unele probe de motricitate, credem că nu greșim răspunzînd : niciunul

Multitudinea de teste se explică tocmai prin tendința justificată de a adapta testele condițiilor concrete în care activează categoria de oameni supuși cercetării. Desigur că principiile generale, liniile directoare ale unui mare număr de teste, pot folosi în elaborarea testelor pentru sport. Ele trebuie adaptate însă condițiilor concrete ale acestei activități în general și ale ramurii sportive date în particular. Pe lîngă aceste teste prelucrate, atenția psihologilor ar trebui să se îndrepte spre elaborarea unor teste speciale, care să corespundă necesităților specifice, particulare, ale activității sportive competiționale. Ele vor trebui să satisfacă cerințele de fidelitate (constanță test-retest, omogenitate, echivalență), de sensibilitate și finețe discriminativă, precum și de validitate (obiectivă și subiectivă).

În 1967—1968 am experimentat pe mai multe loturi olimpice din țara noastră un test proiectiv de construire de fraze, conceput pentru investigarea trăsăturilor de personalitate ale sportivilor, cu accent deosebit asupra stărilor afective din preajma concursurilor. Acest test a relieiat existența într-o măsură mai mică sau mai mare, precum și absența în 14 la sută din cazuri, a unor însușiri indispensabile în marile confruntări sportive. Rezultatele obținute cu ajutorul lui (comunicate la Conferința Națională de Psihologie de la București, 1968) au fost validate prin metoda chestionarelor completate de antrenorii și medicii de loturi, precum și prin corelarea datelor obținute cu rezultatele sportive ale subiecților examinați.

Astfel de teste, construite special pentru scopurile activității sportive, probabil că mai există, dar ele sînt însă folosite pe o scară prea îngustă, pe un număr mic de subiecți, din această cauză neputînd fi etalonate. O colaborare mai strînsă între diferitele colective și cercetători în psihologia sportului din țara noastră ar fi în favoarea atît a cercetării, cît și a activității sportive.

Pentru o investigare psihodiagnostică complexă este nevoie de elaborarea unor baterii de teste coroborate, răspunzînd la problema selecției sportivilor în vederea marilor competiții, cu calități metrologice verificate, a unui evantai de procedee de cercetare și evaluare.

Un mijloc obiectiv de validare a acestor baterii de teste o constituie corelarea datelor obținute cu anumiți indicatori psihofiziologici. Pentru a nu denatura în laborator procesul natural și a nu produce, în consecință, modificări fiziologice supraadăugate, credem că tehnica telemetrică este cea mai indicată, permițînd surprinderea proceselor în desfășurarea lor firească.

Pe un grup de trăgători, componenți ai lotului republican, am înregistrat electroencefalograma și electrodermograma înainte și în timpul participării lor la un concurs internațional. Cu ajutorul unor emițătoare minuscule (de 40 de grame fiecare), așezate în buzunarele trăgătorilor și conectate la electrozi de argint, am culeș unde bioelectrice de la nivelul encefalului și al mîinii stîngi. Undele scurte, emise pe frecvențe diferite

Prof. MIHAI TRANCĂ
Prof. MIHAIL VESA

IMPORTANTĂ MANIFESTARE INTERNAŢIONALĂ GĂZDUITĂ DE ŢARA NOASTRĂ

Nu demult, ţara noastră a găzduit Simpozionul internaţional cu tema: „Bazele ştiinţifice ale sportului de performanţă". Această importantă acţiune, la care au luat parte oameni de ştiinţă din 24 de ţări, a fost organizată de către Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, în colaborare cu Consiliul Internaţional pentru Educaţie Fizică şi Sport de pe lîngă UNESCO.

Lucrările simpozionului, desfăşurate în cele trei secţii — metodică, medicină sportivă, psihologie şi sociologie sportivă — au avut meritul de a elucida o serie de probleme deosebit de importante pentru sportul de performanţă. Comunicările, rapoartele şi discuţiile purtate au scos în evidenţă aportul ştiinţei în pregătirea sportivilor pentru performanţe maxime, aport concretizat în asistenţa ştiinţifică acordată procesului de antrenament, una dintre explicaţiile performanţelor din ce în ce mai valoroase în sportul pe plan mondial. Acordarea acestei asistenţe ştiinţifice a fost şi este efectuată, prin acţionarea concentrică a unui număr în continuă creştere de ştiinţe şi ramuri ştiinţifice, tot mai specializate, al căror obiect de studiu îl constituie omul în timpul pregătirii şi realizării performanţei sportive.

Aşa cum s-a desprins din concluziile lucrărilor Simpozionului ştiinţific internaţional din 16—20 septembrie 1969 prezentate de Comisia de redactare (formată din prof. univ. Leon Teodorescu, conf. dr. Mihai Epuran, conf. dr. Alexe Nicu, conf. dr. Miron Georgescu, prof. dr. Marcel Hebbelinck, conf. dr. Andrei Demeter şi prof. Corneliu Florescu) organizarea unei reuniuni internaţionale în care realizările pe plan naţional ale diferiţilor cercetători să fie confruntate şi puse la îndemîna tuturor specialiştilor din domeniul antrenamentului sportiv şi, implicit, a sportivilor de performanţă se impune cu necesitate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11/1969, pag. 48

dar în ceea ce ne privește, noi ne vom strădui, ca și pînă acum, să aprofundăm procesul de educație sportivă și cetățenească a sportivilor noștri.

— Antrenorii și sportivii au o contribuție în producerea actelor mai puțin sportive pe stadioane ?

— Poate că se cam exagerează dacă se consideră că antrenorii și sportivii contribuie substanțial la vicierea atitudinii din tribune. Să ne amintim că, adesea, antrenorii și sportivii se străduiesc să-și domolească proprii spectatori, îi întovărășesc pe adversari pînă la vestiare, luîndu-i sub oblăduirea lor. Acestea sînt comportări frumoase, care trebuie aplaudate sincer ori de cîte ori se manifestă.

Din partea noastră, asigurăm opinia publică sportivă că vom adopta măsuri ferme împotriva antrenorilor și sportivilor clubului Steaua, care vor avea manifestări negative în diferitele competiții.

— Ce măsuri preconizați pentru prevenirea și înlăturarea manifestărilor turbulente de pe terenurile de sport ?

— Consiliul de conducere al clubului sportiv Steaua și comitetul de partid privesc cu toată răspunderea și seriozitatea problema asigurării unui climat propice disputării competițiilor sportive la care participă reprezentanții noștri. Pe primul plan se situează o multilaterală activitate de educație sportivă și cetățenească a sportivilor noștri, ca un proces permanent și de lungă durată. Munca de educație cuprinde în sfera ei pe toți sportivii, antrenorii, tehnicienii, activiștii clubului. Am preconizat întîlniri ale simpatizanților noștri cu actualii și foștii sportivi, care mergînd în școli, fabrici, instituții, unități militare, explică auditorilor sensurile nobile ale întrecerii sportive, necesitatea unui climat corespunzător pentru reușita spectacolului sportiv.

De curînd, conducerea clubului și sportivii noștri s-au adresat simpatizanților, îndemnîndu-i să contribuie la însănătoșirea atmosferei în tribune. Sperăm că acest apel al nostru să aibă o largă audiență în rîndurile acelora care ne apreciază eforturile.

Arbitrilor care activează în clubul sportiv Steaua li s-a atras atenția ca prin calitatea și corectitudinea arbitrajelor prestate să contribuie la formarea (pe stadion și în tribune) unei atmosfere corespunzătoare.

În același sens, ne permitem să facem și unele sugestii care se adresează altor foruri. Printre ele se înscrie necesitatea îmbunătățirii organizatorice a manifestațiilor sportive, care să constea în respectarea protocolului (ora de începere a unei întreceri), limitarea accesului persoanelor oficiale în incinta terenului, intensificarea propagandei pentru întărirea disciplinei și a ordinei în stadioane, întărirea serviciilor de ordine. Pe această linie, considerăm că un rol important îl au radioteleviziunea, presa centrală și locală. Ziarele, mai ales cele locale, sînt chemate să oglindească obiectiv faptele care se petrec la o întrecere sportivă, să influențeze pozitiv opinia sportivă locală, să facă educație concretă maselor de spectatori.

Întregul personal al clubului Steaua este hotărît să se înscrie în primele rînduri ale acelora care își fac un punct de onoare din a contribui la crearea pe stadioane și in săli a unui climat propice bunei desfășurări a întrecerilor sportive interne și internaționale.

Reunind reprezentanți ai unor societăți științifice internaționale, continentale și naționale, savanți și personalități științifice remarcabile, a căror contribuție a avut nu numai un caracter prioritar, dar și un sprijin concret la realizarea marilor performanțe, simpozionul poate fi considerat un adevărat „forum" științific internațional. În cadrul acestuia, experiența și tendințele din domeniul științei antrenamentului sportiv au fost expuse la un înalt nivel, fie de pe poziții de sinteză, fie de pe acelea ale unor aspecte strict specializate pe anumite științe și limitate la diferite sporturi.

Rapoartele, comunicările și discuțiile secției metodice au adus contribuții valoroase la rezolvarea unor probleme de actualitate, prin lucrări de concepție și sinteză, precum și prin aprofundarea unor aspecte metodice dintr-o singură disciplină sportivă, prin aplicarea metodei modelării în antrenament și competiții sau prin prezentarea metodelor și criteriilor preconizate pentru obiectivizarea procesului de selecție a marilor performeri. Cu acest prilej s-a remarcat caracterul științific al majorității lucrărilor, asigurat prin material faptic bogat, analiza critică și concluzii clare și concrete, precum și prin prezența printre autorii lucrărilor metodice a unui număr sporit de foști performeri de valoare internațională.

S-a apreciat că pentru viitor este necesar să se sporească eforturile de a extrage, sistematiza și sintetiza întregul material faptic existent, datele esențiale pentru a simplifica și mări eficacitatea procesului de antrenament. Pentru a se depăși stadiul actual în care predomină munca de observare și de explicare a cuceririlor practicii trebuie crescută ponderea muncii de verificare a unor ipoteze metodice.

✱

Temele prezentate în cadrul lucrărilor secției de medicină sportivă au fost concrete și importante pentru creșterea eficienței intervenției medicului în activitatea sportivă de performanță. Ele au tratat probleme legate de metodele și mijloacele de control medical, fundamentarea științifică și obiectivizarea selecției, studierea influenței unor condiții speciale de mediu în care au loc mari competiții sportive, creșterea capacității de efort și de refacere a organismului etc.

Nivelul general ridicat al lucrărilor prezentate se datorește metodelor moderne și aparaturii de înaltă tehnicitate folosite, care au permis studierea complexă a organismului, mergînd de la intimitatea proceselor intracelulare, pînă la comportarea omului în spațiul interplanetar, prelucrării și interpretării complexe a datelor prin utilizarea largă a metodelor matematice, precum și materialului faptic original recoltat atît în laborator, cît și în efortul specific de pe stadion.

Lucrările secției au scos în evidență două tendințe în metodologia explorărilor medico-sportive utilizate de referenți și anume :

1. metodologia extensivă, caracterizată prin explorarea a cît mai multor aparate și sisteme ;

2. metodologia aplicativă, în care se acordă o pondere crescută explorării acelui aparat sau sistem care limitează capacitatea de efort în sportul respectiv.

Părerea unanimă a participanților a fost că, pentru cunoașterea completă a organismului și a corelațiilor sale cu sportul de performanță, cele două tendințe nu trebuie să se excludă, ci să se completeze reciproc.

Specialiștii în psihologia sportivă au acordat o atenție deosebită aprofundării analizei psihologice a comportamentului performerilor din unele discipline sportive, ca și rolului muncii educative a antrenorului, deoarece sportivul este o personalitate complexă și dinamică, a cărei dezvoltare se realizează pe baza legilor generale ale psihologiei.

Adaptarea activă a sportivilor la condițiile grele din competițiile de mare amploare este ajutată evident prin aportul psihologiei la cunoașterea solicitărilor psihice concrete impuse de activitatea competițională și la cunoașterea caracteristicilor sportivilor. Includerea unui specialist în psihologie sportivă în echipa care concepe și dirijează nemijlocit procesul de antrenament va contribui la obținerea de performanțe sportive înalte și la progresul psihologiei sportive. S-a apreciat că activitatea sportivă de performanță are complexe implicații sociale, reprezentate de funcțiile sale educative, formative, integrative, politice, propagandistice și economice.

Cercetările au arătat compatibilitatea sportului de performanță cu procesul didactic și de profesionalizare a copiilor și tinerilor.

Studiile viitoare vor trebui să găsească și să rezolve măsurile speciale optime care să permită compatibilitatea practicării profesiunii dobîndite, cu exigențele pregătirii și programului competițional al sportivilor de performanță.

★

Simpozionul științific internațional organizat în România reprezintă un moment care marchează un anumit nivel de dezvoltare a procesului de cunoaștere în domeniul antrenamentului sportiv de performanță. El a provocat un autentic bilanț care oferă premise pentru orientarea și liniile directoare

Prof. ERNST JOKL

care urmează să structureze procesul în perioada ulterioară.

Din concluziile simpozionului a reieșit evident faptul că teoria și metodica antrenamentului sportiv se impune tot mai mult ca o știință integrativă, autonomă. De asemenea, trebuie să existe o legătură indestructibilă între cercetarea cu caracter fundamental și cea cu caracter aplicativ.

Opinia specialiștilor prezenți la acest simpozion a fost că teoria și metodica fiecărui sport s-a detașat net ca disciplină independentă, iar în același timp s-a evidențiat procesul de continuă integrare în teoria și metodica antrenamentului sportiv.

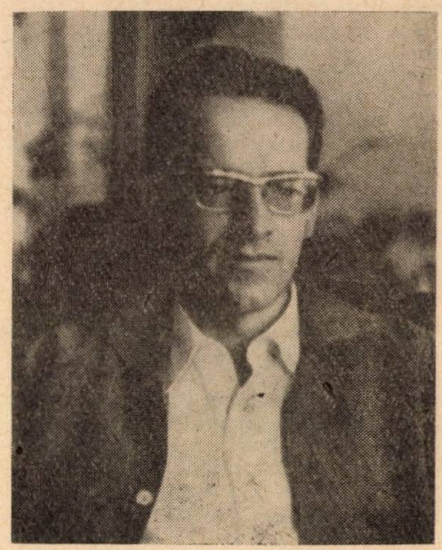
În afara acestor constatări pozitive, s-a remarcat că este necesar ca în viitor să se renunțe la tratarea disparată a unor probleme, în afara contextului propriu antrenamentului sportiv și că acesta trebuie abordat și studiat nu de pe pozițiile unor științe izolate, ci pornind de la realitățile și intimitățile sale.

★

Cu privire la unele probleme legate de contribuția științei la creșterea performanțelor sportive, am consultat diverși specialiști prezenți la acest simpozion, ale căror păreri le redăm în cele ce urmează.

Prof. ERNST JOKL de la Universitatea din Lexington — Kentucky (S.U.A.), președintele Comitetului de cercetări al CIEFS de pe lîngă UNESCO :

„Consider deosebit de important pentru mișcarea sportivă mondială simpozionul organizat în România, la care am avut plăcerea să iau parte. Am fost plăcut impresionat de prezența la tribuna simpozionului a cunoscutei campioane mondiale Ella Constantinescu, ca și de referatul prezentat de d-sa. Este un mare cîștig pentru cercetarea științifică mondială preocuparea foștilor sportivi de mare performanță pentru cercetarea științifică. Consider că numai în acest fel cercetarea științifică poate fi legată strîns de practică și, implicit, rezulta-



Prof. dr. LEONID PAVLOVICI MATVEEV

tele ei vor contribui la ridicarea continuă a performanțelor sportive.

Apreciez eforturile depuse de cercetătorii în domeniul psihologiei sportive, domeniu încă tînăr, care pot și trebuie să aibă un aport mai însemnat pentru modelarea antrenamentului sportiv".

Părerea prof. dr. LEONID PAVLOVICI MATVEEV, șeful catedrei de teorie și metodică a educației fizice de la Institutul central de cultură fizică și sport din Moscova, privind tendințele antrenamentului sportiv din punct de vedere teoretico-metodic este că : **„Dezvoltarea teoriei și metodicii se îndreaptă spre dirijarea optimă în procesul perfecționării sportive, avînd în vedere trei grupe de probleme și anume :**

1. pronosticarea precisă a performanțelor și calităților sportivilor este o necesitate care se impune deosebit de serios, paralel cu determinarea acelor calități care să ducă la rezultatul dorit ;

2. selecționarea cît mai corectă a mijloacelor și metodelor de antrenament ;

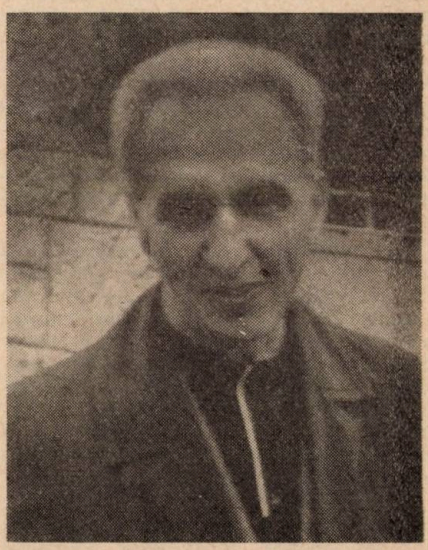
3. structura antrenamentului sportiv, în raport cu durata timpului în cadrul căruia se desfășoară procesul de antrenament, trebuie să fie : MICROSTRUCTURA — structura unei singure lecții de antrenament și MICROCICLUL (de exemplu, săptămînal), MEZOSTRUCTURA — structura etapelor de aproximativ o lună și MACROSTRUCTURA — structura ciclurilor mari de antrenament, de tipul celor cu durata de o jumătate de an sau mai mult."

Vorbind despre dezvoltarea sportului de performanță din Uniunea Sovietică și în această direcție despre contribuția științei la perfecționarea metodelor de antrenament, precum și despre felul în care diferitele metode și mijloace sînt înlocuite, L. P. Matveev spunea : **„După părerea noastră, practica sportivă reprezintă în fiecare moment o îmbinare între elementele noi și cele vechi, perimate. O schimbare bruscă nu se produce. Procesul de înnoire este de lungă durată, deoarece pentru elaborarea metodelor noi este necesară o practică îndelungată. Rezistența unor antrenori în aplicarea noilor metode și mijloace a fost învinsă printr-o luptă aprigă de idei, în care rezultatele practice obținute grație noilor metode au avut puterea de convingere."**

Prof. dr. MARCEL HEBBELINCK

În legătură cu importanța selecției în vederea obținerii performanțelor sportive, prof. dr. MARCEL HEBBELINCK de la Universitatea liberă din Bruxelles, secretar general al Comitetului de cercetări al CIEFS de pe lîngă UNESCO, a spus : **„Selecția trebuie privită sub următoarele aspecte :**

1. ea se referă la posibilitatea unei reînnoiri permanente a sportivilor de elită ;



Prof. dr. MIHALY NEMESSURI

2. găsirea unor oameni sănătoși pentru sport și dintre aceștia să fie aleși cei mai buni ;

3. elaborarea unor normative pentru vîrstă și pentru fiecare sport în parte.

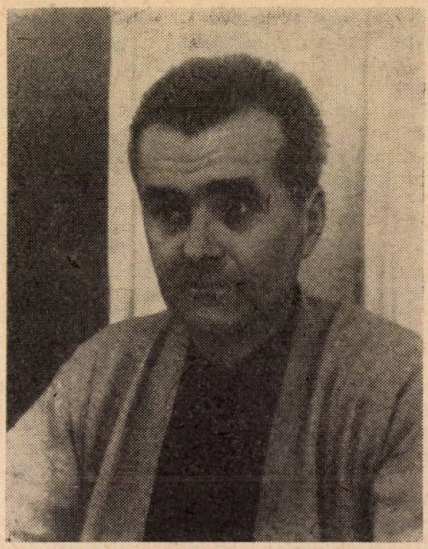
Selecția poate influența creșterea performanțelor sportive dacă se face eficace de la vîrsta școlară — în școli și în cluburi extrașcolare. Pentru selecția generală există criterii precise, însă pentru fiecare sport în parte această problemă nu a fost încă rezolvată. Acesta este obiectivul principal al cercetătorilor în domeniul selecției, la care un număr mare dintre aceștia aspiră și consideră că-l vor atinge. Pentru o serie de sporturi ca volei, baschet, tenis, fotbal, criteriile sînt deja stabilite, iar pentru celelalte sporturi sînt în curs de elaborare. Cînd se face selecția este bine să se folosească și testele psihologice existente.

În ceea ce privește selecționarea și aplicarea metodelor de antrenament, trebuie selecționate atît metoda antrenamentului „în circuit", cît și cea „pe intervale", în funcție de ramura sportivă, de probă și de scopul urmărit în cadrul antrenamentului".

Referindu-se tot la problema mult discutată a selecției, prof. dr. MIHALY NEMESSURI, directorul științific al Institutului național de medicină sportivă din R.P. Ungară ne-a declarat : **„Deși nu există criterii precise, s-au obținut unele rezultate promițătoare în ceea ce privește selecția. Cercetătoarea maghiară Mariana Gombos a stabilit o metodologie pentru selecție la nivelul școlilor privind viteza, îndemînarea și rezistența, metodă care a dat rezultate foarte apropiate. Cu toate acestea, metodologia respectivă trebuie încă mult îmbunătățită. De pildă, potrivit criteriilor amintite, cea mai bună înotătoare maghiară, în momentul selecționării, a fost cotată drept necorespunzătoare.**

Din punct de vedere fiziologic, s-a ajuns în momentul în care solicitările sînt suficiente, existînd pericolul de suprasolicitare. Copiii trebuie supuși unor eforturi speciale, care să dureze 2—3 ore, dar care să nu le depășească posibilitățile. Exercițiile complimentare folosite în cadrul antrenamentului copiilor trebuie astfel alese încît să-i ajute la însușirea procedeelor tehnice pe care urmează să le învețe".

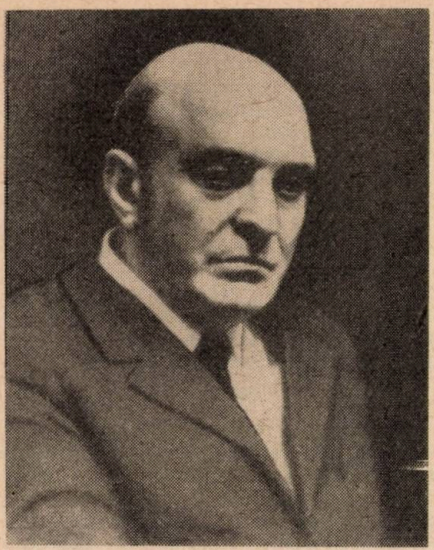
Prof. dr. VLADIMIR CERNUȘAK, de la Universitatea din Bratislava, vorbind despre contribuția sportului de performanță la formarea și aprofundarea trăsăturilor de caracter ale sportivilor, atît în timpul practicării sportului, cît și după abandonarea activității sportive competiționale, spunea : **„Sportul de mare performanță are două feluri de influențe : pozitive și negative. Cele pozitive se referă la faptul că sportivul obține o serie de performanțe la care se ajunge printr-o bună pregătire fizică și psihică. Din punct de vedere medical și psihologic sportul are o mare influență pozitivă. Sportivul trebuie să fie tenace, cu multă voință. Obținerea performanțelor maxime produce însă și o serie de neajunsuri, dintre care interesul pentru realizarea unei performanțe, cu orice chip, poate duce la zdruncinarea moralului sportivului respectiv și, implicit, să aibă influențe nefavorabile asupra laturii intelectuale.**



Prof. dr. VLADIMIR CERNUȘAK

Este cunoscut rolul antrenorului în obținerea unor performanțe superioare. Dacă acesta sau unii dintre conducătorii echipelor mai uzează de mijloace necinstite, dintre care dopingul este cel mai dăunător, sportivul abandonează sportul respectiv sau continuă practicarea lui din diferite motive mai puțin sportive. Numai sub acest aspect se poate interpreta părerea potrivit căreia sportul de performanță produce o dezumanizare a sportivilor".

Părerea prof. dr. Vladimir Cernușak privind felul în care trebuie să se desfășoare antrenamentul sportiv și mai



Prof. ANDREZJ WOHL

ales ce metode și mijloace trebuie folosite a fost exprimată foarte clar și în același timp plastic : **„În alegerea metodelor și mijloacelor necesare în antrenament, antrenorul trebuie să aibă în vedere condițiile reale în care se desfășoară, să se gîndească la nivelul sportivului, să aibă foarte clar ceea ce urmărește, ce trăsături de caracter dorește să dezvolte la sportivul său, ce performanțe de moment și în perspectivă dorește să realizeze și mai ales pentru ce îl pregătește pe elevul său. Antrenorul trebuie să fie asemenea medicului care, pentru vindecarea unui bolnav, are la dispoziție o întreagă industrie farmaceutică, dar care nu folosește decît medicamentul necesar bolnavului pe care îl îngrijește".**

Prof. ANDREZJ WOHL, șeful Catedrei de filozofie și sociologie de la Academia de educație fizică și sport din Varșovia, președintele Comitetului de sociologie a sportului din cadrul Consiliului internațional pentru educație fizică și sport de pe lîngă UNESCO, vorbind despre felul în care cercetarea sociologică îmbogățește știința educației fizice și sportului din punct de vedere teoretico-metodic, relata : **„Sociologia sportivă este un domeniu nou, cu metode de cercetare specifice. Ea are și sfera ei de influențare, reușind să demonstreze existența în sport a unor fenomene pe care alte științe nu le-a descoperit. De exemplu, funcțiile integrative ale sportului, funcții care au roluri sociale. Sportul presupune și include confruntarea între sportivi și de aici necesitatea unirii acestora în momentul în care, organizîndu-se întreceri sportive, ei vin în contact direct. Este demn de remarcat că organizațiile sportive internaționale au luat ființă înaintea altor organizații internaționale, demonstrînd în acest fel rolul important pe care sportul îl are ca fenomen social. Sportul este și un spectacol. El reprezintă viața, cu cîștiguri și pierderi. Unii sînt pentru o victorie dreaptă, ca ecou a ceea ce ei vor. Acest lucru este exprimat de sport, iar sociologia sportivă se ocupă și de aceste aspecte ale fenomenului sportiv. De altfel, sociologia sportivă se ocupă și de alte aspecte ale sportului în cadrul cluburilor sportive, în rîndul spectatorilor manifestațiilor sportive etc. Desigur, cercetările sociologice viitoare vor contribui substanțial la dezvoltarea științei educației fizice și sportului".**

Prof. dr. PAUL KUNATH

În ultimul timp, psihologia sportivă a devenit o ramură a științei de sine stătătoare. Despre acest lucru merită subliniată părerea prof. dr. PAUL KUNATH, prorector al Institutului de educație fizică și sport din Leipzig, membru în Consiliul european de psihologie de pe lîngă UNESCO, potrivit

căreia **„Psihologia sportivă s-a dezvoltat ca urmare a dezvoltării impetuoase a performanțelor sportive. În sportul de mare performanță se profilează limitele posibilităților omenești. Psihologia sportivă este o știință cu mari perspective. Ea se poate compara cu problemele psihologice din domeniul dezvoltării cosmonauticii. Psihologia, în general, este știința care vrea să cuprindă toate cercetările psihologice și de aceea ea nu poate să renunțe la psihologia sportivă, care încearcă să scoată în evidență caracteristicile specifice ale fiecărui sport și le îndreaptă spre performanțe maxime. Acestea sînt trăsături de caracter care conduc către reglarea raporturilor personalității, prin descoperirea motivației care să stimuleze performanța.**

Noua fiziologie ne dă date cu privire la mecanismele activității nervoase superioare, dar ea nu poate să explice originea, cauzele performanțelor umane și aceste sarcini revin psihologiei sportive. Cele mai mari rezerve pentru obținerea performanțelor sportive superioare rezidă în folosirea pe scară cît mai largă a calităților psihice ale sportivilor".

★

În afara lucrărilor desfășurate în cadrul celor trei secții, într-una din zilele simpozionului a fost abordată o temă de mare actualitate în activitatea sportivă și anume: „Indici și metode obiective de măsurare și evaluare a efortului fizic în antrenamentul sportiv de performanță". Pe această temă au fost prezentate un număr de 39 de comunicări, remarcîndu-se tendința generală a specialiștilor de a găsi noi mijloace de obiectivizare a procesului de antrenament.

Majoritatea participanților la discuții și-au exprimat părerea că a sosit momentul de a se trece, în antrenamentul sportiv, de la dirijarea efortului, la dirijarea efectului pe care-l are antrenamentul asupra sportivului.

★

Simpozionul științific internațional organizat în România, care a reunit personalități remarcabile ale vieții științifice mondiale, a abordat toate aspectele fenomenului sportiv. Faptul că această manifestare a fost găzduită de țara noastră atestă aprecierea de care se bucură pe plan mondial România și în domeniul activității sportive, motiv de mîndrie și legitimă satisfacție pentru toți iubitorii sportului de la noi. Faptul în sine trebuie nu numai să ne bucure, dar să constituie un puternic imbold în munca de cercetare viitoare, ale cărei rezultate aplicate în practică să ducă la obținerea unor performanțe pe măsura posibilităților de care dispunem.

meridiane·meridiane·meridiane·meridiane

Conf. OCTAVIAN BĂNĂŢAN

I. M. F. — Bucureşti

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR DIN INDIA

India, al doilea stat din lume ca număr al populaţiei, este în acelaşi timp şi una dintre ţările cu o istorie multimilenară. Alături de ţările cu cea mai veche tradiţie din lume ca Egiptul, Grecia, China, Imperiul roman, India a înscris în istoria ştiinţei, filozofiei şi artelor, pagini care atestă o veche civilizaţie şi cultură.

Trecerea sub tăcere a tezaurului cultural al popoarelor Indiei, pentru o lungă perioadă de timp, s-a datorat mai ales faptului că pînă aproape de epoca modernă, Occidentul a ignorat această cultură, iar pe de altă parte nu a înţeles-o.

În ceea ce priveşte educaţia fizică în vechea Indie, lucrurile nu diferă prea mult. Teoriile lansate de P.C. Wren, E. A. Rice şi de alţii, după care rezultă că concepţia hindusă este contrară progresului, personalităţii, igienei şi educaţiei fizice se cer revizuite întrucît educaţia corpului a fost apreciată la justa sa valoare în toate epocile.

În afara faptului că vechii indieni facilitau corpului să-şi exercite propriul său rol, ei erau adepţii unei concepţii numită „Ayurveda" care cuprindea toată arta şi ştiinţa vieţii şi care urmărea să ridice starea de sănătate a omului astfel încît corpul, mintea şi sufletul să fie în cea mai perfectă armonie. „Ayurveda" era considerată ca o parte a scrierilor sacre „vedas" care erau apreciate ca fiind de revelaţie divină. Programul pentru îngrijirea sănătăţii, de educaţie fizică şi recreaţie personală, cuprindea exerciţii de genul suryanamaskas, yoga, mushtiyuddha, dands, baithaks, exerciţii cu bastoane, tirul cu arcul, lupta cu armele, natatia şi sporturile de apă, vînătoarea, jocurile cu mingea, dansurile folclorice etc.

În perioada ocupaţiei britanice, întregul proces de educaţie (inclusiv educaţia fizică) şi-a schimbat caracterul naţional şi a fost pus de acord cu concepţia şi interesele noii administraţii, care era direct interesată să-şi făurească o clasă de oameni care să-i ajute la guvernare.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11/1969, pag. 55

„Sistemul de educație fizică și sporturi, adus de către instructorii englezi, a frapat imaginația poporului urban, care, sub patronajul ofițerilor de guvernămînt, a creat instituții speciale pentru promovarea acestui sistem, pentru organizarea sa și pentru controlul său" (4).

Sub influența britanică, în anul 1920, s-a înființat Comitetul Olimpic Indian, prin intermediul căruia, India se încadrează în mod oficial în activitatea sportivă modernă.

Începînd din anul 1935, cînd guvernul britanic a transferat puterea administrativă în mîinile guvernămîntului popular local, educația fizică a fost puternic impulsionată de acțiunile întreprinse de Y.M.C.A., care a organizat primele centre de formare a profesorilor de educație fizică. În fine, după proclamarea independenței statului indian — în anul 1947 — acțiunea de dezvoltare a întregii activități de educație fizică și sport este încredințată *Comitetului Național de Educație Fizică și Recreație.*

Data exactă a începuturilor învățămîntului superior din India este greu de precizat. Vechile universități indiene au fost concepute și construite pentru a putea școlariza mai multe mii de studenți și profesori, pe o perioadă de timp îndelungată și la un mare număr de ramuri ale științei. Din păcate, aceste universități nu au supraviețuit, iar tradițiile și idealurile pe care ele trebuiau să le cultive au scăzut treptat și în cele din urmă s-au pierdut aproape complet.

Universitățile moderne ale Indiei au fost fondate în anul 1857 la Calcutta, Bombay și Madras și se limitau aproape în exclusivitate la stabilirea programelor de învățămînt, trecerea examenelor și eliberarea diplomelor pentru absolvenți.

Între 1913 și 1921 s-au înființat alte șase universități noi (de stat) iar în următorul sfert de veac India devine o țară cu autoritate în materie universitară, prin înființarea altor nouă universități. După al doilea război mondial și mai ales după proclamarea independenței naționale (anul 1947), numărul universităților a crescut considerabil, astfel încît la sfîrșitul anului 1966 funcționau nu mai puțin de 64 universități. În afara acestora mai funcționează un număr de alte nouă instituții care sînt echivalate de către „Comisia Îndatoririlor Universitare" cu universitățile de stat. Cu toate că în anul 1966 funcționau 2 565 de facultăți, numărul lor este departe de a face față nevoilor deosebit de mari ale poporului care numără peste cinci sute de milioane de locuitori.

LOCUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN UNIVERSITATE

În India, educația fizică este apreciată ca un element esențial în acțiunea generală de educare a studenților. În mod teoretic, toată lumea recunoaște importanța educației fizice și nu-i pune la îndoială necesitatea. În practică însă, nu pretutindeni educația fizică este promovată și sprijinită. *„Această particularitate a universităților indiene — comună de altfel cu a altor țări în curs de dezvoltare sau chiar dezvoltate din punct de vedere economic — este consecința unui mod scolastic de apreciere a educației fizice care este încă subestimată sau uneori chiar defăimată"* (2).

Un program de educație fizică adaptat la nevoile, interesele și aptitudinile tineretului universitar, rămîne în general o problemă de viitor. Chiar în universitățile în care educația fizică este un obiect de studiu obligatoriu, acest fapt nu a schimbat prea mult din atitudinea tradițională de subapreciere a acestei componente a educației, din partea unor studenți și cadre didactice.

„Marea majoritate a studenților rămîn indiferenți nevoilor lor în materie de sănătate și pregătire fizică" (2).

Forma de organizare a activității de educație fizică din instituțiile de învățămînt superior din India este puternic influențată de „autonomia universitară" care acordă o mare libertate de decizie și de acțiune fiecărei universități.

Dintr-o anchetă organizată în anul 1966 de către *Comisia Universitară de Educație Fizică* asupra situației educației fizice în învățămîntul superior în 39 de universități și 155 instituții și facultăți diferite, selecționate pe baza eșantioanelor stratificate și la care au răspuns 24 universități și 93 institute și facultăți rezultă următoarele date orientative : educația fizică este obligatorie în 5 universități, în care studenții iau parte la lecțiile de educație fizică de două ori pe săptămînă. Alte 8 universități au cuprins educația fizică ca materie obligatorie în programul

anului I (pregătitor) și în anul următor acestuia. La celelalte 11 universități, educația fizică este facultativă.

Referitor la participarea studenților la jocurile sportive (hochei pe iarbă, fotbal, crichet, baschet, volei, tenis, badminton și squask), datele arată că proporția studenților care iau parte la aceste activități variază între 5 la sută și 20 la sută în universități și între 3 la sută și 15 la sută în institute și facultăți. La sporturile individuale (atletism, natație, gimnastică, alpinism) participarea studenților se încadrează între 2 la sută și 12 la sută, atît la universități cît și la institute sau facultăți.

Activitatea sportivă este organizată de către asociațiile și cluburile sportive din colegii și universități. Acestea se ocupă de constituirea echipelor pe ramuri de sport, de înscrierea și participarea lor în cadrul competițiilor organizate de forurile universitare sau de federațiile sportive, pe plan local, regional sau național.

Paralel cu activitatea de educație fizică și sport propriu-zisă, studenții desfășoară și o activitate de pregătire fizică cu caracter militar, care se efectuează în cadrul *Corpului Național al Cadeților* — National Cadet Corps — (N.C.C.). Această formă de pregătire, care a fost introdusă în anul 1962 (asemănătoare cu pregătirea militară franceză), este obligatorie pentru toți studenții sănătoși și facultativă pentru studente. În cadrul N.C.C. sînt angrenați circa un milion de studenți. Ei participă la cele patru ore de pregătire pe săptămînă, începînd din luna august pînă în luna decembrie. Scutirile de programul N.C.C. se pot obține numai pe baza certificatelor medicale eliberate de medicii însărcinați cu controlul stării de sănătate a studenților. Aceasta deoarece, în anul 1966, circa 400 000 de studenți au fost scutiți de programul N.C.C. pe baza certificatelor medicale eliberate.

Coordonarea întregii activități sportive universitare pe plan național este asigurată de către *Consiliul Sportiv Interuniversitar.*

Paralel cu Consiliul Sportiv Interuniversitar, *Ministerul Educației Naționale* a instituit un trofeu care este decernat în fiecare an universității care angrenează cel mai mare număr de studenți în cadrul competițiilor sportive disputate între universități.

În colaborare cu *Institutul Național al Sporturilor* de la PATIALA, înființat în anul 1961 și încadrat cu cadre de specialiști de peste hotare, se organizează cursuri speciale de pregătire a cadrelor pe ramuri de sport. De asemenea, institutul pregătește și pune la dispoziția universităților — pe timp limitat — cadre de antrenori pentru echipele de performanță. Cu toate acestea, personalul de specialitate însărcinat cu conducerea efectivă a procesului de educație fizică este redus iar pregătirea lui este adesea de un nivel nesatisfăcător.

Bazele sportive destinate nevoilor învățămîntului superior sînt, în general, insuficiente, iar întreținerea și dotarea lor — cu mici excepții — sînt deficitare.

EDUCAȚIA FIZICĂ LA UNIVERSITATEA DIN DELHI

La Universitatea din Delhi, în care educația fizică nu este înscrisă ca obiect de învățămînt obligatoriu pentru studenți, pregătirea fizică și sportivă se face prin *Corpul Național al Cadeților* (N.C.C.).

Programul de pregătire sportivă se face și prin intermediul Asociației Sportive a Universității, care își desfășoară activitatea pe baza unui statut propriu. Conform statutului, din Asociația Sportivă a Universității fac parte toate organizațiile sportive ale colegiilor și institutelor de înalte studii, care funcționează ca unități de învățămînt superior recunoscute de Universitate.

Prin intermediul asociației sportive a Universității se organizează anual concursuri sportive și campionate la un număr de 18 ramuri de sport : crichet, hochei, fotbal, tenis pe iarbă, atletism, volei, badminton, baschet, tenis de masă, sporturi nautice (pentru bărbați), hochei pe iarbă, tenis de cîmp, atletism, badminton, volei, netball, tenis de masă și sporturi acvatice (pentru femei).

Toate colegiile universității sînt membre ale asociației sportive pe universitate.

Calitatea de membru al asociației sportive din cadrul colegiului sau Universității se atribuie : studenților actuali și foștilor studenți ai universității, cadrelor didactice (actuale sau din trecut) precum și salariaților universității și membrilor forurilor conducătoare ale universității.

Conducerea activității este încredințată *adunării generale* care se întrunește de două ori pe an (în luna martie și august). Din cadrul adunării generale se alege un *consiliu de conducere al asociației* care are sarcina de a rezolva problemele între cele două adunări generale.

Consiliul asociației sportive pe universitate este format din :

— *vicecancelarul universității,* care primește din oficiu și funcția de președinte al asociației sportive ;

— *vicepreședintele asociației ;*

— *trezorierul ;*

— *secretarul asociației* (trezorierul adjunct) ;

— *responsabilii sportivi și secretarii asociațiilor sportive* din fiecare colegiu afiliat la Universitate.

Rezolvarea problemelor curente se face de către *comitetul executiv* al consiliului, care se întrunește lunar și este format din președintele asociației, trezorierul, secretarul asociației și căpitanii echipelor universității la sporturile recunoscute.

Pentru conducerea activității pe ramuri de sport se constituie *birouri de secție.* În fiecare an, în cursul lunii februarie se face alegerea căpitanilor de echipe pentru anul universitar următor.

În cadrul competițiilor interne, fiecare colegiu al universității are dreptul să participe cu o singură echipă. Înscrierile se fac la comisiile pe ramuri de sport ale asociației sportive, pînă la data de 1 septembrie a fiecărui an.

Competițiile intercolegiale de crichet, tenis de cîmp, sporturi nautice, volei, baschet (femei) și tenis de masă, se desfășoară după sistemul eliminatoriu, iar cele de hochei pe iarbă și fotbal după sistemul turneu.

Partea originală a activității sportive a Universității din Delhi o constituie competițiile interne, care sînt strîns legate de viața institutului.

Cea mai importantă competiție este dotată cu *„Trofeul Cancelarului"* trofeu ce se atribuie colegiului care întrunește cel mai mare număr de puncte, după un sistem competițional complex, asemănător cu cel din cadrul spartachiadelor noastre, la 11 ramuri de sport (crichet, hochei pe iarbă, volei, baschet, badminton, sporturi nautice, netball, tenis de cîmp, tenis de masă, atletism și fotbal).

În afara „Trofeului Cancelarului" se organizează o serie de competiții dotate cu „Cupe challange" precum și cu premii individuale.

Pentru desfășurarea întregii activități sportive, Universitatea din Delhi asigură anual importante sume de bani. Majoritatea acestor fonduri rezultă din taxele speciale percepute fiecărui student la începutul anului universitar pentru activitatea sportivă. O bună parte din fonduri se realizează din penalizările percepute studenților care lipsesc de la programul N.C.C. Restul fondurilor necesare organizării și desfășurării activității sportive sînt asigurate din bugetul obișnuit al universității. Bazele sportive pentru atletism și jocuri sportive sînt administrate de universitate și sînt în general corespunzătoare.

Cu toate că în Universitatea din Delhi activitatea de educație fizică este facultativă, Asociația Sportivă a Universității, ajutată direct de conducerea administrativă, organizează o bogată activitate sportivă în cadrul colegiilor și la nivelul universității și asigură studenților largi posibilități de practicare a principalelor ramuri de sport.

BIBLIOGRAFIE

1. BARTOLOME C : „Changements subis par le systeme d'enseignement et leur influence sur l'éducation physique dans plusieurs pays d'Asie avant et après la seconde guerre mondiale".
2. CHOPDE D. : „Les changements enregistrés avant et après guerre dans le systeme d'éducation et dans l'enseignement de l'éducation physique au sein des Universités indiennes".
3. KITAZAWA K. : Present situation of student sports in Asia. Seminaire de la F.I.S.U., Budapesta 18—20 Août, 1965.
4. SCURIN P. : „L'education physique dans le monde". Edition Bière, Bordeaux 1962.
5. Regulamentul Corpului Național al Cadeților.
6. Statului Asociației Sportive a Universității din Delhi.
7. Dispozițiile suplimentare cu privire la manifestările intercolegiale ale Asociației Sportive a Universității din Delhi.
8. Răspunsul primit de la Universitatea din Delhi la chestionarul nostru (1966).

Prof. VLADIMIR PAVLENCO
Liceul industrial energetic — Cluj

SOCIETATEA ACADEMICĂ „PETRU MAIOR" — PRECURSOAREA CLUBULUI SPORTIV „UNIVERSITATEA" — CLUJ

În condițiile asupririi la care erau supuse popoarele din Imperiul habsburgic, inegalitatea drepturilor politice, sociale și culturale dintre națiunile dominante și cele considerate „tolerate" erau tot atîtea piedici în calea afirmării ființei naționale a poporului român din Transilvania. Datorită acestor condiții istorice, activitatea sportivă, care apăruse deja în orașul Cluj în primele decenii ale secolului al XIX-lea, sporadic și neorganizat, era apanajul claselor exploatatoare și un privilegiu al națiunilor dominante, mai ales sub aspectul oficializării societăților și cluburilor sportive.

Frămîntările social-politice, care zdruncină din temelii Imperiul habsburgic în secolul al XIX-lea, duc la trezirea conștiinței naționale a popoarelor asuprite a căror luptă pentru neatîrnare și afirmarea valorilor naționale se intensifică.

În aceste condiții, studențimea română aflată pentru studii la Budapesta, situîndu-se în avangarda aspirațiilor poporului român din Ardeal, întemeiază în deceniul al VII-lea al secolului al XIX-lea, la Budapesta *„Societatea academică Petru Maior"*.

Ediția jubiliară a almanahului acestei societăți, care marca semicentenarul existenței tipărit la Gherla în anul 1912, purta un titlu simbolic : *„Carmen Saeculare"*.

Trecutul trebuie cunoscut, el ne leagă cu pămîntul pe care îl locuim, ne lămurește momentul, fără el nu înțelegem partea cea mai bună din noi. Asupra acestui trecut trebuie să te apleci cu dragoste, cercetîndu-l și în frămîntările lui să înțelegi semnele schimbărilor care au venit.

În deceniul al II-lea al secolului trecut, zice primul istoric al societății *„Petru Maior"* — Petru Iliescu — *„Studenții români de la Universitatea din Budapesta se adunau la parohul Teodori și conduși de spiritul scrierilor lui Petru Maior, se cultivau în limba și istoria română, și plăsmuiau cultura națională a poporului"*.

Acești studenți erau Murgu, Bojinca, Vasiciu, Iorgovici, nume care se vor face cunoscute mai tîrziu.

La aceste ședințe s-a plămădit viitoarea societate *„Petru Maior"*. O comisie sub președinția lui Iosif Vulcan a elaborat un proiect de statut care specifica modul de organizare, scopul și mijloacele societății.

La 20 februarie 1862, proiectul de statut întocmit este votat și *„Societatea de lectură a junimei române din Pesta"* era constituită. Conform statutului se alege următorul comitet :

Parteniu Cosma — președinte.
Ion Nedelcu — vicepreședinte.
Iosif Vulcan și Ștefan Perian — notari.
Iosif Illovith — casier.
Saba Fercu — bibliotecar.

Scopul societății, potrivit articolului al doilea al statutului era : *„deprinderea în limba maternă prin prelucrarea diferitelor opuri originale, imitațiuni, traduceri și declamări, eschizînd dezbaterile politice"*.

La conducerea societății sau ca simpli membri, vor trece în anii următori viitoare personalități ale vieții cultural-științifice românești : Iosif Vulcan, Victor Babeș, Amoș Frîncu, Virgil Onițiu, Vasile Goldiș, O. Ghibu, Octavian Goga, Victor Vlad, S. Metes etc. Societatea *„Petru Maior"*, fiind prin menirea sa o societate de lectură, a izbutit, după cum afirmă marele cărturar N. Iorga, să asigure studenților români *„...ceea ce le era mai necesar decît diplomele cîștigate de la profesori străini : acel mediu românesc de care aveau nevoie pentru păstrarea sufletului românesc"*.

La impunerea prezenței românești în arena întrecerilor sportive, contribuția societății *„Petru Maior"* a fost hotărîtoare, membrii societății fiind aceia care au făcut primii pași în propagarea sportului pe baze moderne în rîndul studențimii române din Transilvania.

Olimpiada de la Stockholm (1912) a contribuit la cristalizarea ideii, existente deja în sînul studențimii române, de a se organiza în societăți sportive. Încă din anul 1912, studenții Dimitrie Nistor și I. Victor Vlad, entuziaști propagatori ai sportului, au excelat în organizări de concursuri sportive, conferințe și articole de presă, subliniind cu aceste prilejuri necesitatea organizării sportive a tineretului studios român din Budapesta și din Ardeal.

Cu prilejul adunării din 20 ianuarie 1913, după audierea conferințelor studenților I. Victor Vlad (*„Ce așteptăm noi de la o viață sportivă"*) și Dimitrie Nistor (*„Cum să organizăm viitorul sport al studențimii române"*) adunarea generală a societății a hotărît alcătuirea unei comisii formată din Pompiliu Gherman, Alexandru Lepădatu, Iosif Radoslav și Victor Vlad, care în colaborare cu comitetul de conducere a societății a decis înființarea *„Secției sportive"*, pe baza modificării statutelor existente, în sensul includerii activității sportive ca un mijloc de propagandă a *„Societății academice Petru Maior"*.

Grație existenței *„Secției sportive"*, în preocupările membrilor acestei societăți, și-au făcut loc următoarele sporturi : atletismul, trînta (luptele), boxul, gimnastica, scrima, tenisul de masă și fotbalul.

Apelul comitetului pentru propaganda sportivă, de pe lîngă societatea *„Petru Maior"*, adresat tuturor studenților români la 14 septembrie 1913, pentru atragerea lor pe făgașul exercițiului fizic, glăsuia :

„Noi care ne adresăm vouă, dragi colegi, în numele propagandei pentru înfăptuirea vieții sportive române din țara aceasta, ne ținem de datorință a vă arăta, că tot ceea ce însemnăm noi astăzi sînt meritele fără sfîrșit a acestei societăți academice. Și dacă pe viitor voim a întineri calitățile și energiile atît de valoroase ale neamului nostru, prin munca unei vieți sportive, vom face această muncă împreună cu o propagandă și mai energică iarăși prin acest far de lumină nouă și modernă".

În cadrul concursurilor și campionatelor organizate la Budapesta de către cele două societăți sportive universitare maghiare M.A.F.C și B.E.A.C. au participat și studenții români, chiar înainte de înființarea *„Secției sportive"* a societății *„Petru Maior"*. Dintre aceștia, putem aminti pe : Andrei Socol, Oliviu Man, Virgil Salvan (veteranul boxului românesc, campion de box al orașului Budapesta pe anul 1912 la categoria ușoară), Iosif Radoslav, Septimiu Smighelschi, Iuliu Hodor (la lupte și box), Sava Iorgovan, P. Morar, A. Corcan, A. Nemoian, Teofil Morariu (recordman la aruncarea greutății cu 13,44).

Considerînd că etapa cea mai importantă în dezvoltarea mișcării de educație fizică și sport din Transilvania este aceea pînă în preajma izbucnirii primului război mondial, putem afirma că înființarea „*Secției sportive*" a societății „*Petru Maior*" a impulsionat extinderea sportului românesc în Ardeal, ducînd la apariția primelor cluburi sportive chiar în cursul anului 1913 : „*Clubul sportiv Gloria*" din Arad și „*Societatea de gimnastică, sport și exerciții șoimii*" — Sibiu, iar în anul următor, „*Clubul sportiv ardelean*" din Cluj (clubul sportiv al tinerimei române din Cluj, cum se specifica pe ștampilă).

Fondurile și bazele sportive ale „*Clubului sportiv ardelean*" erau asigurate din donații și serate organizate în beneficiul propriu. S-au obținut rezultate frumoase mai ales în disciplinele sportive — boxul, scrima și trînta (luptele), care au găsit adeziune deplină printre membrii clubului. Sub conducerea tehnică a lui Gavril Deac, la aceste discipline sportive s-au remarcat studenții Tarquiniu Priscu, Traian Nicolin, Lazăr Isaic și Mircea Priscu.

Meritul cel mai mare al „*Clubului sportiv ardelean*" este acela că a creat în sînul mișcării sportive românești din Transilvania o atmosferă de emulație, de întrecere stimulatoare, care a culminat cu organizarea (în anul 1914) la Orăștie a primei „*Serbări sportive*" de amploare, la care au participat : „*Clubul atletic și al trăgătorilor la țintă*" — Orăștie, „*Gloria* — Arad, „*Șoimii*" — Sibiu, „*Petru Maior*" — Budapesta și tineretul școlar de la gimnaziile românești din Transilvania. Programul acestor „*serbări*" a fost publicat în toată presa românească din acea vreme, invitînd lumea iubitoare de sport la primul concurs de gimnastică, fotbal, scrimă, trîntă și box din Transilvania.

La întrecerile de la Orăștie au participat numai sportivi amatori, acordîndu-li-se învingătorilor titlul de campioni ai „*Clubului sportiv ardelean*", medalii, diplome și alte premii și distincții sportive. Au ieșit învingători :

— la fotbal, echipa „*Petru Maior*" din Budapesta, care a cîștigat cu 3—2 (3—0) în fața echipei „*Gloria*" — Arad ;

— la scrimă, Mircea Priscu (floretă) și Giurgiu (sabie) ;

— la gimnastică individuală (sol și paralele) a cîștigat I. Turcu ;

— la trîntă au ieșit învingători Oliviu Man (fulg), Virgil Salvanu (ușoară).

Programul serbărilor sportive de la Orăștie a mai cuprins și o întîlnire demonstrativă de box între Virgil Salvanu, campion al Budapestei și clujeanul Tarquiniu Priscu.

Întrecerile sportive de la Orăștie au înregistrat un succes moral remarcabil, chiar dacă acest prim concurs s-a soldat cu un deficit material considerabil pentru „*Clubul sportiv ardelean*" din Cluj.

Succesul moral al acestor întreceri a constat în faptul că la consfătuirea din 31 mai 1914 de la Orăștie s-au pus bazele „*Federației sportive și de gimnastică română din Ungaria*", moment care certifică maturitatea mișcării de educație fizică și sport a românilor din Transilvania. Frumoasele proiecte ale acestei federații nu s-au înfăptuit din cauza izbucnirii primului război mondial, urmînd ca ele să fie reluate în noile condiții istorice, după 1 decembrie 1918. Perioada postbelică, imediat următoare unirii Transilvaniei cu România, a însemnat pentru activitatea sportivă clujeană valorificarea moștenirii înaintașilor pe un plan calitativ superior, înscriind astfel în istoria sportului românesc pagini de neuitat...

În noile condiții istorice, prima ședință a societății „*Petru Maior*" are loc la Cluj în ziua de 11 decembrie 1918, fiind convocată de dr. Emil Dandea. În urma intervenției la Consiliul Dirigent, societatea este recunoscută prin rezoluția 2636/1919 purtînd numele de „*Societatea de lectură a studenților din Cluj*" pe baza statutului cuprins în regulamentul din 5 aprilie 1913. Pentru perioada aceea „*Societatea de lectură a studenților români din Cluj*", inclusiv secția ei sportivă, desfășoară o activitate remarcabilă.

Apariția „*Universității Românești a Daciei Superioare*" a creat imperative neprevăzute cărora „*Societatea de lectură a studenților români din Cluj*" nu le mai putea face față. Ele cereau imperios organizarea unui „*Centru studențesc*", iar în cadrul acestuia, vechea secție sportivă a trebuit să se transforme într-un puternic club sportiv universitar, astfel încît interesele studențimii să fie reprezentate și duse la îndeplinire cu toată autoritatea.

Adunarea tuturor studenților clujeni, ținută la căminul „*Avram Iancu*", hotărăște mutarea societății „*Petru Maior*" de la Budapesta la Cluj și adoptarea numelui de „*Centru studențesc Petru Maior*" al cărui președinte este ales în 19 noiembrie 1919 d-nul Ion Groza, fostul președinte al „*Societății de lectură a studenților ro-*

mâni din Cluj". Aceste însemnate prefaceri, ce au cuprins fosta „*Societate academică Petru Maior*" și care aveau menirea de a adapta acest organism la cerințele noii etape istorice în care pășea poporul român, au cuprins și secția sportivă a societății, care într-o atmosferă plină de avînt pentru educația fizică a studențimii se transformă, la scurt timp după începerea primului an universitar românesc (Cluj, 1919—1920) în „*Societatea sportivă a studenților universitari*" (*S.S.S.U.*).

Aflîndu-se sub egida „*Centrului studențesc din Cluj*", „*C.S. Universitatea*", unul dintre primele cluburi sportive studențești din România, avea în fruntea sa pe profesorii : Meținanu Boila, Dragomir și Tătaru.

Înființată în una din clipele cele mai frumoase pe care le-a trăit neamul românesc, S.S.S.U. din Cluj a păstrat și cultivat prin membrii săi entuziasmul și patriotismul întemeietorilor. Astfel, a început o nouă pagină din istoria sportului românesc și încă una dintre cele mai glorioase.

Activitatea sportivă în cadrul noului club studențesc s-a putut desfășura de la început la un nivel calitativ superior, datorită moștenirii directe a experienței „*Secției sportive*" a fostei societăți „*Petru Maior*" precum și a *Clubului sportiv ardelean din Cluj*", care pot fi considerate, pe drept cuvînt, precursoarele *C.S.* „*UNIVERSITATEA*" Cluj.

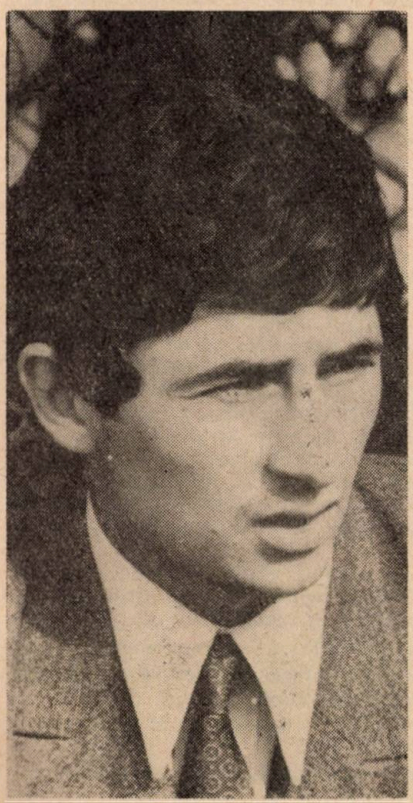
Membrii „*Societății academice Petru Maior*", precum și urmașii acestora, sportivii *C.S.* „*Universitatea*" au slujit interesele vitale ale neamului în momente de grea cumpănă atît pe tărîmul afirmării spiritului românesc în cultură, cît și pe arena întrecerilor sportive, creînd acea atmosferă de încredere, entuziasm, care au înlesnit marile prefaceri din istoria patriei noastre.

În toamna acestui an s-a serbat aniversarea semicentenarului „*Clubului sportiv Universitatea*", cu care prilej „*Studioul cinematografic Alexandru Sahia*" din București a realizat un film artistic de scurt metraj, care va constitui un admirabil mijloc de popularizare a clubului. Cu concursul „*Institutului de arte plastice Ion Andreescu*" și al „Facultății de arte plastice" a „*Institutului pedagogic de 3 ani*" din Cluj, se va edita o gamă întreagă de material propagandistic legat de acest eveniment jubiliar. Șiragul succeselor sportivilor clujeni a fost completat de-a lungul anilor cu noi și noi succese remarcabile, contribuția studenților sportivi făcîndu-se remarcată în victoriile sportive ale tricolorului românesc.

CARNET de ANTRENAMENT

MARIUS POPESCU
Ziarist

CORNEL DINU



S-a născut la 2 august 1948 la Tîrgoviște. A debutat, la vîrsta de 14 ani, în echipa de juniori Metalul Tîrgoviște, fiind promovat, la 16 ani, în echipa de seniori. În 1967 a fost transferat la Dinamo București unde joacă și acum. Student la facultatea de drept.

Meciuri în reprezentativa României :

— 8 la juniori
— 14 la tineret
— 10 la seniori (al 10-lea meci a fost România—Portugalia).

Înălțime : 1,80 m
Greutate : 72 kg.

Îl cunoaștem cu toții pe acest fotbalist cu alură aparte, adolescentină, deși gravă, aducînd uneori cu poza clasică a junelui prim ce vrea să cucerească nu inima feminină, ci publicul vulcanic al fotbalului, iar

Educație fizică și sport, nr. 11/1969, pag. 63

alteori cu imaginea pe care bănuim că o aveau gladiatorii, încinși cu tensiunea arzătoare a arenelor antice.

Vorbind despre Dinu, este demn de reținut faptul că a fost selecționat, copil fiind, de antrenorul Gh. Ticușan, iar omul care la numai 16 ani l-a „aruncat" în echipa seniorilor se numește Rudy Wetzer, strălucită vedetă a Chinezului de altădată, maestrul de azi, care a văzut în tînărul tîrgoviștean marele jucător de mîine. Acest „mîine" se apropie cu pași mari, direct proporționali cu munca sîrguincioasă, sistematică pe care tînărul internațional o depune la antrenamente.

Se spune despre Dinu că este foarte tînăr. Și este, are 21 de ani.

Se spune despre Dinu că este foarte talentat. Ascensiunea sa rapidă, ascensiune în care a „ars etapele", cum spun francezii, o dovedește.

Se spune despre Dinu că muncește enorm în teren. Se vede. L-am urmărit pe tînărul nostru internațional în zeci de meciuri alergînd pe tot terenul, din minutul 1 pînă în minutul 90.

Se spune despre Dinu că are o deosebită eficacitate atît în fazele decisive, cît și în cele ofensive. Toți specialiștii români îmbrățișează fără rezerve acest punct de vedere.

Ceea ce nu se știe (sau o știu foarte puțini) este faptul că Dinu este — în foarte mare măsură — creația muncii sale.

Să mă explic.

Împrejurările mi-au oferit prilejul să-l urmăresc pe Dinu în momente cardinale ale carierei sale. În anii 1964—65, l-am zărit pe Dinu, junior ca vîrstă (16—17 ani), evoluînd în echipa de seniori Metalul Tîrgoviște, din divizia B, l-am văzut, apoi, jucînd în naționala Romăniei de juniori, i-am urmărit debutul în reprezentativa țării de tineret (la Opole — Polonia 1967 ; Polonia—România 3—3) și apoi primul pas în naționala de seniori (la Linz 1968, Austria—România 1—1). În toate aceste etape, Dinu a apărut cu elemente noi în joc, cu schimbări calitative impresionante, care au făcut, fără îndoială, o puternică impresie selecționerilor, care i-au acordat pe rînd, la toate nivelele, încrederea lor. Și nu s-au înșelat.

Cum a ajuns Dinu la rapida și, am zice, continua sa afirmare ?

Îl lăsăm pe subiectul acestor rînduri să răspundă singur : „Prin muncă, multă, răbdătoare, sistematică, perseverentă. Antrenamentele mele au fost, sînt și vor fi ore de îndîrjire cu mingea, cu halterele, cu pista, cu... mîna. În orele de antrenament colectiv, am căutat întotdeauna să fiu printre primii. În cele de antrenament solitar — de mic, mă antrenez și singur, de... capul meu — am căutat întotdeauna să-mi rezolv carențele pe care mi le remarca antrenorul și pe cele pe care le știam numai eu... Așa fac și acum, cînd sînt solitar în națională, și cînd știu ce pot și ce nu pot încă să realizez în teren, știu care-mi sînt punctele slabe".

Sinceritatea lui Dinu — cu noi și cu... el însuși — este impresionantă prin aerul ei de naturalețe, de modestie, de cumpătare.

— Cînd te antrenezi, Dinule ?, l-am întrebat pe tînărul fotbalist dinamovist.

— Neoficial, zilnic — ne-a răspuns el. Oficial, de marți pînă sîmbătă, după programul următor :

MARȚI : Două antrenamente.

Unul cu echipa, de 70—80 de minute, în care în afara pregătirii fizice se urmărește realizarea diferitelor teme tactice de joc.

Unul individual, de 60 de minute, în care exersează procedeele tehnice: pasa, preluarea, șutul de la distanță, conducerea balonului etc...

MIERCURI: Un antrenament de 30 de minute, cu echipa, în cadrul unui joc-şcoală, în care sînt studiate, „pe felii", scheme tactice care vor fi folosite în meciul de duminică.

JOI : Un antrenament (fizic, tehnic, tactic) cu echipa de 30 de minute.

VINERI : Din nou antrenament (fizic, tehnic, tactic) cu echipa de 80 de minute.

SÎMBĂTĂ : O mişcare uşoară, timp de 40 de minute.

Programul de mai sus corespunde perioadei competiţionale.

Deoarece Dinu are o vacanţă anuală foarte scurtă : 2 săptămîni vara şi 3 săptămîni iarna, perioada de antrenamente cuprinde, la el, aproape 11 luni. O mare importanţă are perioada precompetiţională de iarnă (cînd antrenamentele sînt cele mai dure), perioadă în care se fac acumulări potenţiale fizice hotărîtoare pentru sezonul de primăvară.

ERATĂ

În numărul 9 al revistei s-au strecurat greşeli în articolul : „Convorbiri cu savantul Ştefan Milcu despre sport şi sexologie".

La pagina 2, primul răspuns, aliniatul 4 se va citi : „Sexualitatea nu poate fi redusă la funcţiile sexuale şi de reproducere, ca la animale. Este specific umană, întrucît **depăşeşte** fiziologia şi integrează funcţional sexualitatea în viaţă psihică şi socială".

La pagina 2, aliniatul 7 se va citi : „Deşi Cercul de sexologie aparţine **Societăţii de endocrinologie,** ar fi greşit să-i limităm orizontul numai la componenţa biologico-medicală".

La pagina 3, penultimul aliniat se va citi : „...el însuşi **fost** sportiv..."

"Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

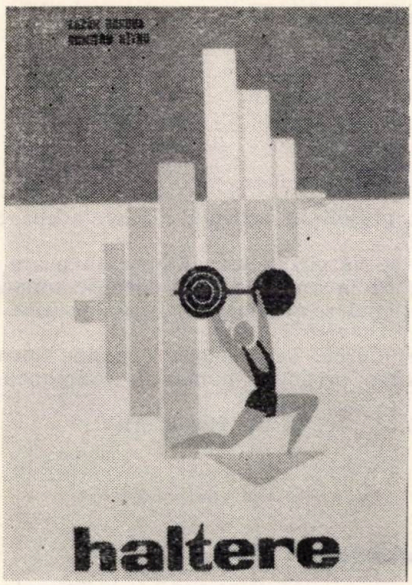
"Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

"Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv, în orice parte a ţării, revista "Educaţie fizică şi sport"

"Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate

Abonamentele la revista "Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R. şi factorii şi difuzorii de presă

FIŞIER BIBLIOGRAFIC



HALTERE

de L. Baroga, D. Hîtru

În antrenamentul sportiv modern, folosirea halterelor este indispensabilă. Ele reprezintă un mijloc ajutător pentru toate ramurile de sport.

Cartea cuprinde tehnica şi metodica probelor clasice, exerciţii ajutătoare specifice şi nespecifice antrenamentului cu haltere. Lucrarea a fost elaborată pentru a veni în sprijinul unui mare număr de antrenori, instructori de haltere, profesori de educaţie fizică, studenţi.

Se găseşte de vînzare la librării şi se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

SĂRITURA CU PRĂJINA

de D. Gîrleanu

Nu mai este un secret pentru nimeni importanţa pregătirii teoretice a sportivului, ce trebuie să posede vaste cunoştinţe privind proba de specialitate, care să-i permită să participe activ la aprecierea şi elaborarea planului de pregătire.

Lucrarea interesează pe profesori, antrenori, sportivi, întrucît aduce cele mai recente date din domeniul tehnicii şi metodicii de învăţare şi antrenament ale celor mai renumiţi specialişti români şi străini, precum şi concluziile experienţei acumulate de autor în doisprezece ani de practicare a săriturii cu prăjina ca sportiv, profesor, antrenor.

Apărută în Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, se poate consulta în bibliotecile de specialitate.

Résumé

I. DRĂGAN : L'apport du Centre de Médecine Sportive au sport de performance 1

Le centre de médecine sportive commence son 8-e année. Créé d'abord pour le contrôle et l'assistence médicale des membres des équipes nationales, le centre de médecine sportive a reçu tout au long des années des fonctions compléxes, élaborant la méthodologie du réseau de médecine sportive de tout le pays — des recherches, de perféctionnement des cadres etc. Depuis 1966, le Centre méne son activité par séctions indépendentes : polyclinique, sport de pérformance, méthodologie, pérféctionnement des cadres, études-recherches.

La collaboration multilatérale entre le centre et divers instituts de l'étranger et du pays atéstent qu'il s'est maturisé, qu'il est sollicité avec confiance par les sportifs et les entraîneurs, ainsi que par des institutions médicales, sportives ou de l'enseignement.

T. TOMA : La séléction et l'enseignement du ski alpin aux enfants et juniors 5

On nous présente un tas de problèmes liés à la séléction et à la méthodique de l'enseignement du ski aplin. L'auteur considère absolument nécéssaire une base de séléction représentée par les écoliers habitant les régions alpines. Il considère, aussi, qu'on doît parcourir une succéssion comprenant la séléction générale (8—9 ans) et trois séléctions speciales (9—16 ans). Dans le cadre de l'enseignement, l'auteur a eu en vue l'aspect de la prèsence du professeur (ou du moniteur), de l'existence des conditions matérielles satisfaisante et de la séléction. On donne, aussi, des précieuses indications méthodiques, résultat de plus de 10 ans de travail avec les éléves.

Summary

I. DRĂGAN : Contribution of Physical Medicine Centre to Performance Sports 1

The Physical Medicine Centre has stepped into the 8th year of existence. Initially set up under the control and medical assistance of the members of the national teams the Centre has gained in importance with overy passing year. Today it fulfils most complex functions as it is, among others, the methodological instance of the physical medicine network of the country, a research centre and an institution for the trainig of the relevant personnel.

From 1966 on the Physical Medicine Centre has carried out its activities by several important independent sectors : the polyclinic sector, the performance sport sector, the methodological-training sector, the stuy-research sector.

The Centre has been promoting cooperation with some institutes at home and abroad. Many sportsmen, trainers, coaches, different medical, sporting and educational units trustfully apply to it.

T. TOMA : Selection and Teaching of Alpine Ski to Children and Juniors 5

The present article deals with problems related to the selection and teaching methods of alpine ski.

In the author's opinion selection should be carried out among the pupils in the mountainous towns and villages.

Selection envisages successive stages, i.e.: general sellection (pupils 8—9 years old) and three special selections (pupils between 9 and 16 years old.

As for the teaching proper, the author tackles the problem under the aspects of the presence of the teacher or trainer, the existence of an adequate material basis and the pupils'selection.

The author gives methodical indication derived from his over ten year practice.

I. MAIER : Appareils et méthodes de mensuration pour l'épreuve du lancement du poids 11

Désirant d'améliorer les performances aux lancement du poids, l'auteur, en base de certaines mensurations, établit la correlation entre les éléments téchniques et les qualités motriques du sportif. Les recherches confirment l'existence d'une étroite intérdépendance entre la distance du lancement, la capacité motrique et la forme de l'exécution. Les conclusions de l'auteur contribuent à l'ammélioration de la méthodique de l'entraînement pour cette épreuve athlétique.

V. GOGĂLTAN : Problèmes de tactique en défense dans le handball . 16

L'auteur fait des appréciations sur la tactique en défense dans le handball. Il fait des références en ce qui concerne les phases de la défense : le répliage, la zone temporaire, la réorganisation du système de défense et la défense, et on donné, aussi, des exercices complexes spécifiques pour les phases de la défense.

I. MAIER : Measuring Equipment and Methods in Weight Lifting . . 11

Wishing to contribute to the improvement of discus throwing performances the author establishes the connection between the technical elements and the motive properties of the performer on the basis of measurements.

The investigations carried out have testified to the existence of a close interdependence among the distance of throwing, the motive capacity and the form of execution. The author's conclusions bring their contribution to the improvement of the training methods in discus throwing.

V. GOGĂLTAN : Defence Tactics în Handball 16

The author tackles defence tactics in handball with reference to the respective phases : withdrawal, temporary zone, reorganization of defence system, defence proper. Complex exercises specific to each phase are appended to the book.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

I. TUDUSCIUC : Les crytères de l'évaluation des résultats des éléves à l'éducation physique . . . 21

L'auteur fait des références aux certains crytères d'évaluation des résultats obtenus par les éléves à l'éducation physique.

D'aprés l'avis de l'auteur, cette évaluation doit avoir en vue le crytère de performance, de téchnique, de progrés, d'intèrêt, de fréquence, de comportement. Mais ces crytères ne doivent pas être utilisés unilatéralement, parce qu'ils sont en étroite interdépendence.

La diversité des solutions et la façon d'utilisation des crytères appartient aux méthodes d'évaluation, pour les éléves sains, ainsi que pour ceux absous médicalement, partiellement ou par périodes.

I. TUDUSCIUC : How to Estimate Schoolchildren's Results in Physical Education 21

The author reffers in this article to some of the criteria of estimation the pupils' results in physical education.

The author thinks that when estimating the pupils'results in physical education one has to take into account the criteria of performance, progress, interest, attendance behaviour. These criteria must not be used only in one direction, they are in a close interdependence.

The diversity of solutions and the way of using the criteria belong to the estimation methods of the sound pupils as well as of the pupils who have been partly or temporary exempted by the medicin.

N. N. CEAUȘESCU : L'éducation physique et le temps libre des élèves 26

L'auteur se propose de constater les préférences des élèves à divers âges. Aussi, par leurs réponses au questionnaire, les élèves nous aident nous former une opinion sur la façon dont ils aiment passer leur temps libre et, aussi, sur la façon dont se déroulent les leçons d'éducation physique dans l'école.

L'auteur fait aussi des références sur la préparation des professeurs d'éducation physique dans l'école.

L'autehr fait aussi des références sur la préparation des professeurs d'éducation physique, tout en donnant des suggéstions pour l'enseignement dans l'Institut d'Education Physique et de Sport.

N. N. CEAUȘESCU : Physical Education and Schoolchildren's Leisure 26

The author presents in this article a investigation by which ne tried to find out the sportive performances of pupils at different ages. Also by their answers to the questionnaire these pupils give us the opportunity to find out the way they spend their spore time as well as the way the physical education classes are being held in their schools.

The author also reffers to the way the teachers of physical education from different schools are prepared, giving some suggestions regarding the education students of the Institut for Physical Education and Sport must get.

A. ANTAL, E. FLOREA, Z. DOBRANSZKY, M. JURIAN : Invéstigations pour l'appreciation du rendement physique des écoliers . . . 31

Par suite d'une enquète sur 600 élèves nonpratiquants (par raisons médicales) de l'éducation physique, on a constaté qu'en 30—40 pour cent des

A. ANTAL, E. FLOREA, Z. DOBRANSZKY, M. JURIAN : Investigation into Appreciations of Schoolchildren's Physical Efficiency . . 31

An inquiry into the number of pupils exempt from physical training — more than 600 — has shown that in 30—40 p.c. of the cases the appli-

cas les demandes de ne pas pratiquer les exercices physiques sont dues aux mécontentements soulevés par le système d'appréciation des résultats des épreuves. Malgré le fait que les programmes du Ministère de l'Enseignement ont été élaborés fonction de l'âge et du séxe des éléves, elles ne tiennent compte des différents aspects morpho-fonctionnelles, fait qui donne des complexes d'infériorité aux élèves et les détérminent demander de tels cértificats médicaux, afin de ne pas abaisser la moyenne générale des notes. Pour assurer une intérprétation unitaire du rendement physique dans l'école, les auteurs proposent l'établissement des classes de développement et des normes en base desquelles on pourrait apprécier le rendement physique fonction de la moyenne arithmétique ($\bar{x}$) et de la déviation carrée moyenne (σ). L'application d'un tel système de notation parait plus équitable, pour les éléves bien developpés, ainsi que pour ceux faiblement developpés.

N. GORUN : Le traitement des entorses della chéville 36

Les entorses de la cheville reprèsentent la plus fréquente localisation de ces traumatismes. D'habitude, les entorses de la cheville sont les conséquences d'un traumatisme indiréct, un mouvement brusque et brutal de torsion, ou de fléxion-extension, insuffisante pour produire une fracture ou une luxation.

En base d'une étude de plus de 5 ans, ayant en vue la fréquence de ce genre de traumatisme, l'auteur nous prèsente son opinion sur le traitement des entorses de la cheville. L'auteur nous montre, aussi, quelques fautes qu'on commet plus fréquement dans l'immobilisation dans le cas de ce genre d'entorses.

cations for exemption are due to the pupils' disatisfaction with the way their results are scored.

Although the curricula worked out by the Ministry of Education differ according to the age and sex of pupils they have not kept into account different morphological and functional aspects engendering inferiority complexes with the pupils; school children apply for exemption from physical training to avoid a lower general mean of their marks. In order to ensure a unitary appreciation of the pupil's physical performance the team of authors proposes the establishment of development categories and of rules according to which physical performances should be estimated in keeping with the arithmetical means ($\bar{x}$) and the average square deviation (σ).

Such a marking system seems to be fairer both for very well developed pupils and for those most poorly developed.

N. GORUN : Ankle Sprain Treatment 36

Sprains often occur at the ankle. Usually ankle sprains are caused by indirect traumatism, sudden and brutal torsion or flexion-extension movements insufficiently strong to produce a fracture or luxation.

As this kind of traumatism is often met with in sporting activities the author shows the way they should be cured — the outcome of his study of over 5 years.

The author dwels on mistakes made when recommending immobilization in case of ankle sprains.

JUDITH MOSCU : Problèmes méthodologiques de l'expériment psychologique chez les sportifs de pérformance 41

La psychologie du sport est une des branches de la psychologie qui profite des certaines réalisations dans ce domaine de la science. Toutes les branches de la psychologie appliquée ont pour objet l'étude de l'homme, en établissant les lois générales de manifestation des activités. Des procédés et des moyens spécifiques â l'aide desquelles on entreprend des recherches ont été élaborés, mais la psychologie sportive n'a pas encore de tels moyens et procédés. D'habitude, la psychologie sportive les emprunte des autres branches de la psychologie applicative. Pour pouvoir passer à la création des moyens de recherche spécifiques, on doit passer en revue les problèmes soulevés par la pratique sportive. On essaye, dans l'article, d'énumerer quelques une des moyens spécifiques de la psychologie sportive.

JUDITH MOSCU : Methodologycal Problems Raised by Psychological Experiments with Performance Sportsmen 41

The psychology of sports is one of the applied branches of psychology taking advantage of some of the gains in this scientific domain.

All the branches of applied psychology study man and establish the general laws of the respective activities. All the branches of applied psychology have specific targets and problems linked to the nature of the activity of the individual; they elaborate their own research methods for obtaining a deep insight into the phenomenon under study. There are no own methods of research in the psychology of sports which mainly relies on procedures, tests and experiments borrowed from other branches of applied psychology.

It is necessary to inventory the problems raised by sports practising in order to find the best own methods of investigation into the psychology of sports. The author tries to enumerate a few of these methods existing in the psychology of sports.

V. PAVLENCO : La „Société academique Petru Maior", précurseur du club sportif „Universitatea Cluj" 59

Le prof. Vladimir Pavlenco s'occupe dans son article de l'histoire de club sportiv „Universtiatea Cluj". Son origine est liée de la „Société academique Petru Maior", fondée vers les années 1860—1870. Le 20 janvier 1913, la „Société académique Petru Maior" a décidé d'inclure parmi les moyens de propagande l'éducation physique. L'athlétisme, la boxe, la gymnastique, l'éscrime, le tennis de table et le football ce sont octroyé une place parmi les préoccupations des membres de la société. Aprés 1914, la Société a été adaptée à la nouvelle étape historique du peuple roumain et a subi des trans-

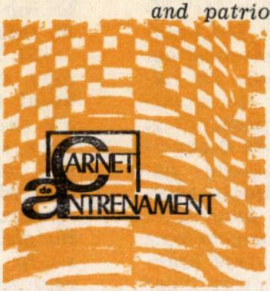
V. PAVLENCO : „The Academic Society Petru Maior", a Predecessor of the „Universitatea" Cluj . . 59

In his article Professor Vladimir Pavlenco traces back the history of the "University Sporting Club" of Cluj. Its origin is linked to the "Academic Society Petru Maior", found in the 20th c. On January 20, 1913 The Academic Society Petru Maior decided the setting up of its sporting section considering the sporting activities as a means of propaganda. The following sports were part of the preoccupations of the society : athletics, boxing, gymnastics, fencing, table tennis, football.

From 191 on the Society has undergone important changes all meant to adjust it to the requirements of the

formations qui ont influencé aussi la séction sportive. Celle-là est devenue, quelques années plus tard, le club sportif „Universitatea Cluj", un des premiers clubs sportifs éstudiantins de Roumanie, club qui a gardé l'enthousiasme et l'ardent patriotisme de ses fondateurs.

new historical stage the Romanian people embarked on. Consequent upon these changes the sporting section of the society turned later into "The University Sporting Club", one of the first students' club in Romania, which has preserved and nurtured the enthusiasm and patriotic feelings of the founders.



M. POPESCU : Cornel Dinu . . 63

Cornel Dinu est un des plus jeunes footballeurs de notre équipe nationale et défend les couleurs du club Dinamo Bucarest. Il a débuté à l'âge de 14 ans dans la formation de juniors Metalul Tîrgoviște. En 1967 il a été transféré à Dinamo, où il joue encore. Il est étudiant en sciences juridiques.

Grand talent, Dinu a été séléctionné dans l'équipe nationale de Roumanie 8 fois comme junior, 14 fois dans la séléctions des éspoirs („under 23"), et 10 fois dans l'équipe nationale A.

Dinu s'entraine monoficiellement chaque jour, et de mardi jusqu'à dimanche avec son équipe. Son programme est donné par l'auteur.

M. POPESCU : Cornel Dinu . . 63

Cornel Dinu is one of the young members of our football representative team playing with "Dinamo" of Bucharest. He started playing at 14 in the junior team of "Metalul" of Tîrgoviște and in 1967 he moved to "Dinamo". Cornel Dinu is a student with the Law Faculty.

Gifted Cornel Dinu was picked up 8 times in the junior team of Romania, 14 times in the youth team and 10 times in the senior team.

When does he go into training?

Each day — non-officially — and from Tuesday till Saturady in compliance with his team's programme, which is schematically rendered by the author.

Proletari
din toate țările,
uniți-vă

REVISTĂ
TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

educație fizică și sport

Anul XXII Nr. 12 DECEMBRIE 1969

CONVORBIRI

Cu savantul HENRI COANDĂ DESPRE FIZIOLOGIA ȘI PSIHOLOGIA EFORTULUI

Inventatorul avionului cu reacție și descoperitorul „efectului Coandă" *care fundamentează creația științifică de o atît de agitată actualitate,* farfuria zburătoare, *n-a renunțat, la cei 83 de ani, nici la preocupările sportive pe care le păstrează pe agenda curentă.*

Puțini din generațiile tinere știu că savantul de prestigios renume internațional a fost, în anii exercițiului sportiv competitiv, *sabreur și țintaș, călăreț și tenisman, patinator, bobeur, înotător, automobilist și rugbist.*

A participat în primele formații universitare franceze ale sportului cu balonul oval și a jucat în echipa orașului britanic Bristol, care concura în campionatul Angliei.

A fost un pasionat voluntar al inițiativelor generoase în sport și nu s-a dat în lături — la vîrsta de 20 de ani — să participe la o cursă pedestră în care, împreună cu membrii unui grup de tineri, a pornit de la Haifa și s-a oprit la Pekin.

A construit, de asemenea, o sanie cu motor cu reacție — cea dintîi din lume, cu care a făcut demonstrații în jurul actualului Leningrad, după cum a făcut tot ceea ce i s-a părut nou și deosebit pentru a deschide mereu noi drumuri în activitatea omului — în tehnică și în sport.

Și s-a străduit să rămînă mereu proaspăt, cu un moral robust, aducînd pretutindeni, în cercurile pe care le frecventează, prețioase îndrumări și un cuceritor elan stimulator pentru fiecare și pentru toți laolaltă.

Autor al 165 de invenții brevetate în arie internațională Henri Coandă *este prețuit în știința mondială și recunoscut drept un savant al civilizației contemporane, un produs al gîndirii care nu se limitează numai la universul lui tehnic.*

În sculptură a fost elevul genialului Rodin, tovarăș de începuturi, coleg de atelier, cu Constantin Brâncuși, iar în filozofie devenise unul dintre interlocutorii preferați ai lui Henri Bergson, de care-l lega o relație de reciprocă prețuire.

Henri Coandă *ține prelegeri științifice la universitățile de la Sorbona, New York și Chicago, care atrag o largă audiență.*

Cu acest savant român înscris în dimensiunile unei geometrii universale, am inițiat o convorbire despre sport, *în general, — despre* fiziologia efortului, *în subsidiar.*

Judicios și competent, prin experiența aplicativă a exercițiului, prin analiză teoretică și prin rațiune, Henri Coandă *n-a părut de fel surprins și ne-a satisfăcut solicitarea după toate prerogativele deliberării...*

— Fiziologia efortului *e un subiect pe care eu îl consider pe cît de atractiv, pe atît de vast, de nelimitat, care se situează în materia fundamentală a exercițiului sportiv.*

Haideți, deci, cu curaj și cu migală, să-l dazbatem!, ne ia voios de mîini Henri Coandă, *de parcă ne-ar antrena la drum, împreună.*

Independent de intensitatea lui, de caracterul lui determinant ca și de volumul în care se desfășoară, efortul fizic îl antrenează și pe cel psihic.

Și în această simbioză, inseparabilă, să știți — ține să sublinieze ilustrul nostrul interlocutor — trebuie să vorbim la fel de serios și de meticulos despre psihologia efortului, *drept temei al problemei generale.*

Așadar, iată-ne porniți pe un drum, pentru a continua, aparent, pe alte două, paralele, dar care în fond e unul și același...

Marea mea experiență în viață și implicit în științele tehnice, — continuă savantul Henri Coandă — *în științele tehnice și în sport, mi-a permis să-mi formez o opinie proprie bazată exclusiv pe realități:* elementul psihologic determină fiziologia efortului. *Bineînțeles că condiția atletică — sub raportul unei ireproșabile funcționalități trebuie asigurată prin pregătirea medicală și printr-o metodică de program pedagogic și de antrenament. Există, neîndoios,* un efort al mecanicii fizice *propriu-zise, organic legat în mod primar de mișcare, de exercițiu, care se divizează în* efortul de inițiere, *în* efortul de antrenament, *ca și în* efortul competitiv.

Totul, în fiecare fază, are la bază elementul psihologic, într-o manieră în care obiectivele consacră o personalizare cu tendințe de valorificare individuală, chiar acolo unde exercițiul sportiv e de esență colectivă.

Și-atunci, eu vin și afirm, cu certitudinea realității trăite, că efortul fizic e subordonat psihologiei efortului.

Doriți oare vreun exemplu?

Unul dintr-o sută: citiți cronici de sport, din zece publicații redactate în tot atîtea versiuni naționale și veți putea afla că „echipa X, deși dominată de superioritatea resurselor atletice ale componenților echipei adverse, animată de un elan care a stîrnit admirația și adeziunea mulțimii de spectatori, și-a surclasat, de-a dreptul, adversarul în ultimul sfert de oră, cîștigînd un meci ce părea iremediabil pierdut".

Ei, cine a hotărît?

Nu oare elementul psihologic? Nu creierul care a impus *mușchilor, nu rațiunea care s-a dovedit, pentru un timp limitat, tocmai perioada de efort psihologic de cea mai mare intensitate, superioară, dominînd resursele atletice?*

Dar în splendidele curse cicliste ale faimosului „Tour de France", unde în cîte o etapă de 200 km învingătorul se hotărăște, de cele mai multe ori, numai la ultimele învîrtituri de roată de dinainte de potou!

Orice s-ar spune, acolo, în nici un caz nu mai determină rezultatul decît un singur element, un factor absolut: psihologia efortului.

Dar, acele superbe alergări lăsate de antici moștenire generațiilor civilizației moderne și reconsiderate de intuiția și de fantezia omului epocii noastre, acele faimoase curse de maraton, unde mecanica musculară, sistemul respirator și capacitatea pulmonară a omului suportă tot acel proces generat de fiziologia efortului fizic, *dar tactica și efortul determinant, dezvoltate pe elemente metodice — continuarea pe traseu și mai ales finalizarea — la orice grad de epuizare ar fi ajuns resursele atletice ale alergătorului — sînt supuse, indiscutabil,* psihologiei efortului *de care devin aproape exclusiv dependente.*

Și acum, permiteți-mi să vă vorbesc și despre unele experiențe personale: am întreprins și am realizat întîiul zbor în lume cu avionul cu reacție, fără ca eu să fi pilotat vreodată pînă atunci vreun alt avion (fie ele dintre cele de tip clasic, cu elice, singurele existente în acea vreme), fără să fi primit vreodată vreo îndrumare sau vreo lecție organizată pentru pilotaj și mai puțin pentru brevetare.

Totul s-a datorat acelui faimos și nedezmințit fenomen care operează sub denumirea psihologia efortului.

Baronul Pièrre de Coubertin — *un vizionar, un mare pionier în serviciul umanității — cu care eu întrețineam relații destul de apropiate, în cadrul cărora schimbam, firește, opinii și informații în materie de sport și de organizare, de metode și de perspective, se călăuzea după rațiuni ridicate la rang de principiu. El susținea* să participi, să fii prezent, *ca un îndreptar în viața sportivă, cu puternice reflexe aplicative, și în cea socială, în profesie, în viața omului de toate zilele. Rezultatul, bunăoară, în sport, rezultatul tehnic, el considera că îl interesează mai mult pe individ, pe colectivul căruia îi aparține. Pe societate o interesează* să participi, să fii prezent, *căci obiectivul fundamental e atins, — intri deci în aria* psiholo-

giei efortului, *după care, numai atunci urmează* fiziologia efortului, *cu tot cortegiul de nuanțe și subdiviziuni în materie.*

Și eu cred că nu greșea de fel marele bătrîn, *care a știut să transforme Olimpul într-un far al tineretului de pe toate meridianele și din toate timpurile ce vor urma.*

În sport, ca și în cercetarea științifică — și eu aparțin acelora care susțin că însuși sportul e o continuă cercetare științifică la care e supusă cea mai prețioasă și cea mai capricioasă tematică: OMUL — *condițiile experimentale sub raportul biologic și fiziologic derivă exclusiv din acea psihologie a efortului care determină ansamblul rezultatelor pe care competența și meticulozitatea cercetării sînt chemate să le diversifice.*

La Chicago, unde petrec, în ultimii doi ani, cîte patru luni din an, fiind angajat în cercetări ce se desfășoară în noile laboratoare ale Universității locale, am prilejul să mă întîlnesc cu o altă personalitate a vieții olimpice mondiale, un om de o autentică valoare: arhitectul Avery Brundage, care și-a devotat viața subiectului olimpic și nobilelor lui țeluri educative.

Ei bine, arhitectul Avery Brundage, ales și mereu reales în fruntea organismului olimpic mondial, el însuși fost atlet și concurent olimpic în perioada eroică a jocurilor moderne restaurate de Pièrre de Coubertin, susține, de asemenea, că înainte de a fi o problemă a mușchilor, efortul sportiv este una a acelor facultăți a omului, — psihicul, *care sesizează, hotărăsc și determină.*

Eu îmi exprim o surprindere: din moment ce rolul psihologiei se afirmă tot mai evident ca o necesitate incontestabilă, de ce, astfel după cum sînt în industria și economia multor țări avansate, funcții de psiholog *— și care dau admirabile rezultate, ajutînd cu reale aporturi, cercetarea științifică și acțiunile economice — de ce oare nu se instituie și în acest gigantic și neastîmpărat angrenaj universal, care este sportul,* funcția de psiholog, *care să asiste conducerea tehnică-administrativă și cea protocolară, să-l ajute pe antrenorul de condiție fizică și, în același timp, să-l asiste activ, într-o foarte strînsă relație, pe antrenorul tactic, pe antrenorul de mișcare operativă? De ce oare se întîrzie într-o problemă care, în final, nu poate să-și afle decît una și singura dezlegare: a inițierii acestei funcții?*

Sportul nu e un mijloc de deconectare, *astfel după cum greșit îl consideră încă cei mai mulți. Eu susțin, dimpotrivă, că* e un domeniu de concentrare activă și deplină, *în care cel angajat nu poate rezista decît printr-o deplină și totală dăruire. Un exercițiu aparent numai fizic, în care sînt angajate toate virtuțile omenești, întreaga capacitate de afirmare a resurselor omului.*

La vîrsta mea, desigur, s-ar cuveni să mă rezum la ceea ce există și să emit numai dorințe construite pe ceea ce e în funcțiune. Consider însă problema pe atît de serioasă, pe atît de însemnată și eficientă, că o propun așa pe o soluție consacrată de înseși realitățile unei vieți sportive, care cunoaște nu numai o continuă evoluție, dar mari și epocale progrese.

Și un asemenea domeniul din însăși existența omenirii — un autentic univers acest sport — *nu poate fi lipsit de inițiative pe care practica le-a afirmat cu autoritatea competenței trăite, le-a impus pe deplin.*

Sportul se află la ora consacrării psihologiei efortului — *a încheiat, cu convingere şi cu o certă undă de satisfacţie, care i-a cuprins întreaga figură într-o luminozitate de om care ştie ce vrea şi care scrutează cu încredere viitorul.*

. . . . . .

După mai bine de şase decenii de sport şi de studii ştiinţifice — „sportul meu e mai bătrîn decît secolul nostru, căci la finele celuilalt trăgeam la ţintă, mişcam sabia şi încălecam într-o echitaţie de manej", *afirmă* Henri Coandă, *în clipele în care împărtăşeşte amintiri — opiniile interlocutorului nostru, rod al experienţei practice şi al gîndirii savantului, primesc valoarea unei* contribuţii axiomatice *pe care le consemnăm cu interes şi admiraţie.*

Interviu realizat de V. FIROIU

teorie
studii
cercetări

Prof. dr. doc. FLORIAN ULMEANU

Președintele Comitetului de organizare a Congresului

AL II-LEA CONGRES EUROPEAN DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

(ROMÂNIA – 1969)

Medicina sportivă de astăzi, sub diferite forme ale dezvoltării sale, are vechi tradiții în țara noastră. Încă din anul 1830, C. Caracaș arăta în teza sa inaugurală valoarea exercițiilor fizice pentru sănătate. Etapele mai importante în evoluția studiilor și cercetărilor științifice despre exercițiile fizice, despre gimnastică, educație fizică și — în epoca noastră — despre sport sînt marcate de scrieri ale unor eruditi oameni de știință, cum au fost prof. dr. C. Istrati (1880), dr. I. Felix, membru al Academiei Române (1903), prof. dr. I. Athanasiu, rector al Universității din București (1915). Între cele două războaie mondiale, funcționarea unei instituții de învățămînt superior de specialitate a stîrnit interesul unor oameni de mare prestigiu, ca profesorii Rainer, Marinescu, Danielopolu, Onicescu (la București), Hațieganu și colaboratorii săi (la Cluj).

În prezent, educația fizică și sportul reprezintă, pentru mase din ce în ce mai mari de oameni de diferite vîrste, modalitatea esențială de a se obține dezvoltarea și

perfecționarea organismului, ameliorarea calităților și aptitudinilor omului, potențarea vigoarei fizice și a sănătății, creșterea capacității de lucru.

Regimul nostru, în grija multilaterală pentru om, pentru sănătatea sa, pentru dezvoltarea armonioasă a tineretului, a asigurat medicinii educației fizice și sportului premisele necesare pentru a se putea dezvolta alături de celelalte ramuri ale medicinii.

Drept rezultat, medicina educației fizice și sportului s-a afirmat cu valoroase contribuții la succesele de prestigiu repurtate de sportivii români în numeroasele lor confruntări, precum și prin concepții și lucrări științifice originale, apreciate în cercurile de specialitate. Recunoașterea pe plan internațional se confirmă și prin locul pe care medicina sportivă românească l-a cucerit în Comitetul executiv al forului de specialitate (Federația Internațională de Medicină Sportivă) prin subcomisia de activitate științifică a aceluiași for atribuită țării noastre, iar acum, prin încredințarea organizării celui de al II-lea Congres European de Medicină Sportivă.

În legătură cu semnificația acestui Congres, în cuvîntul de deschidere rostit, în sala mică a Palatului R.S.R., la 30 sept. a.c. s-a arătat:

„Congresul pe care-l inaugurăm acum urmează celui organizat în anul 1963, la Praga, din inițiativa prof. Jiri Král, într-o perioadă cînd Congresele Federației Internaționale de Medicină Sportivă au avut loc în alte continente. Ele constituie deci un început de activitate pe plan regional în Europa, așa cum manifestările științifice similare ale Societăților de Medicină Sportivă *Ibero-Americană* și *Asiatică* au statornicit deja asemenea manifestări pe continentele respective.

Cu aceste prilejuri se satisfac necesitățile periodice de reuniuni și informare pe plan, oarecum, mai restrîns. Experiența Mexicului ne-a învățat însă că astfel de manifestări științifice pot elucida numeroase necunoscute, cum au fost în cazul Mexicului problemele de altitudine medie. Dar, pe întinsul altor zone geografice, particularități diferite de climă și de mediu, în general, constituie încă semne de întrebare în legătură cu antrenamentul și concursurile sportive. Dacă ne referim numai la cîteva, putem menționa climatul rece sau cald cu variantele uscate și umede, precum și variațiile bruște ale temperaturii, care ridică probleme importante de cercetare nu numai în raport cu influențele lor specifice în regim de efort, ci și cu ansamblul măsurilor de protecție a funcțiilor organismului, inclusiv măsuri speciale de igienă și de alimentație. Iată de ce se poate întrevedea succesul deplin al activității științifice medico-sportive pe plan regional, în care congresele constituie capitole de seamă.

Al II-lea Congres European a fost organizat sub auspiciile F.I.M.S. de către Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, în colaborare cu Uniunea Societăților de Științe Medicale din R.S. România. La această manifestare științifică au participat peste 300 de specialiști din 22 de țări (Anglia, Austria, Belgia, Bulgaria, Cehoslovacia, Cuba, Franța, Iugoslavia, R.D.G., R.F.G., Grecia, Italia, Israel, Norvegia, România, Polonia, Spania, S.U.A., Suedia, Turcia, Ungaria, U.R.S.S.).

Lucrările Congresului au dezbătut probleme importante și de actualitate ale medicinii sportive, grupate în trei teme, la care se adaugă ședința unei subcomisii științifice și discuțiile la două mese rotunde. S-au înregistrat 188 de comunicări, iar la fiecare temă au fost prezentate cîte trei rapoarte, întocmite de specialiști dintre cei mai reprezentativi pe plan mondial.

La prima temă, *„Funcția motrică și reglajul neuro-endocrin în efortul sportiv"*, rapoartele au tratat probleme deosebit de importante:

1. Calitatea funcțională a sistemului neuro-endocrin, condiție și obiectiv al activității sportive — acad. prof. dr. Șt. Milcu, dr. Al. Partheniu, dr. C. Neacșu (România).

2. Despre importanța unor mecanisme endocrine și nervoase în reglarea mișcărilor în cazul eforturilor sportive — prof. dr. N. V. Zimkin, prof. dr. A. A. Viru (U.R.S.S.).

3. Valoarea metodelor bioradiotelemetrice de înregistrare a parametrilor fiziologici pentru determinarea capacității de adaptare a organismului la efort și la diferite condiții de mediu — acad. prof. dr. Gr. Benetato, dr. Val. Ionescu, ing. R. Vrînceanu (România).

Rapoartele și comunicările au adus o serie de precizări referitoare la importanța reglajului neuro-endocrin în efortul sportiv și au arătat posibilitățile de explorare a modificărilor fiziologice declanșate de el. S-a subliniat importanța corelației funcționale dintre mecanismele nervoase și cele endocrine în procesele de adaptare la efort și de recuperare după efort. S-a relevat necesitatea de a se completa metodologia specifică pentru decelarea și aprecierea acțiunii acestor mecanisme și a relațiilor dintre ele.

O serie de studii experimentale s-au ocupat de testarea stării funcționale a unor glande endocrine cu o participare majoră în efortul sportiv (suprarenala, hipofiza).

În acest sens, s-a conchis că este necesară cercetarea diferențiată a mușchilor fazici și tonici, atît ca reglaj neuro-endocrin cît și metabolic, în raport cu aspectele specifice ale capacității motrice.

Aspecte interesante a ridicat preocuparea unor cercetători de a interpreta fenomenele fiziologice din efortul sportiv cu ajutorul metodelor matematice.

Ca o trăsătură generală a reieșit faptul că, în etapa actuală, studiul privind diferitele laturi ale efortului fizic în ceea ce privește reglajul său neuro-endocrino-metabolic este insuficient, deși acest studiu este necesar atît unei bune cunoașteri a fiziologiei sportului, cît și asigurării eficiente a asistenței medico-biologice a sportivilor.

La a doua temă, *„Orientarea, posibilitățile și perspectivele controlului medical al educației fizice școlare și sportului de performanță"*, rapoartele au abordat alte trei probleme.

1. Capacitățile funcționale ale organismului sportivilor — prof. dr. S. P. Letunov (U.R.S.S.).

2. Supravegherea medicală a antrenamentului sportiv — prof. dr. F. Plas, dr. P. Talbot (Franța).

3. Supravegherea medicală a educației fizice școlare — prof. dr. A. Venerando, dr. G. Santilli (Italia).

Rapoartele și comunicările au subliniat necesitatea investigațiilor complexe pentru cunoașterea capacității fizice a sportivilor și pentru depistarea timpurie a modificărilor patologice.

Pentru stabilirea capacității de performanță este necesar ca testarea capacității fizice în laborator să fie completată cu testări pe terenul de sport, în efortul specific diferitelor sporturi, inclusiv cu observații psihologice și sociologice.

Studiile experimentale au prezentat date în legătură cu modificările cardiovasculare, respiratorii, hematologice și biochimice pe care controlul medical al sportivilor le pune în evidență în diferite etape ale procesului de antrenament.

Lucrările referitoare la controlul medical al educației fizice școlare s-au referit la o serie de date morfologice și funcționale, care trebuie luate în considerare la alcătuirea programelor de educație fizică.

S-a remarcat frecvența mare a procesului de accelerație a creșterii, care îi îndeamnă pe adolescenți și pe antrenori să efectueze antrenamente relativ intense la o vîrstă timpurie. Pînă în prezent nu există un consens unanim în cea ce privește specializarea timpurie în diferite sporturi. Este necesar să se acumuleze un bogat material de studii, precum și să se individualizeze programele de antrenament, în funcție de datele explorărilor funcționale complexe periodice. În acest fel se obțin performanțe valoroase în unele sporturi (înot, patinaj artistic, gimnastică ș.a.) la o vîrstă timpurie, fără ca organismul juniorilor să sufere. Riscul suprasolicitării adolescenților este mai mare decît la adulți, de aceea supravegherea medicală a celor care fac sport de performanță trebuie să fie foarte riguroasă.

Rapoartele temei a treia, despre *„Gimnastica medicală în reeducarea funcțională"* s-au referit, de asemenea, la trei probleme.

1. Premisele și posibilitățile gimnasticii medicale într-o secție de medicină internă — prof. dr. A. Koch (R.F. a Germaniei).

2. Reabilitarea cardiacilor — dr. N. V. Smodlaka (S.U.A.).

3. Rolul gimnasticii medicale în reeducarea funcțională — prof. dr. Adrian Ionescu (România).

Lucrările acestei teme au adus date referitoare la efectele profilactice și curative ale exercițiilor fizice în afecțiunile aparatului locomotor, cardiovascular, ale sistemului nervos și ale metabolismului.

S-a subliniat necesitatea acumulării datelor de explorare funcțională pentru a se putea asigura dozarea optimă a efortului, mai ales în unele afecțiuni, ca de exemplu, cele cardiovasculare.

Terapia prin exerciții fizice este mult apreciată în cadrul complexului terapeutic în aproape întreaga patologie, ea completînd vindecarea clinică cu reeducarea funcțio-

nală. În unele boli cu mare incidență, cum sînt cardiopatiile ischemice, această terapie prezintă o importanță deosebită, atestată de numeroase studii experimentale și observații clinice.

În afară de considerațiile enunțate mai înainte, din dezbaterile congresului au rezultat și unele concluzii cu caracter general, după cum urmează.

— Pentru medicina sportivă, în raport cu unitatea funcțională a organismului, s-a relevat importanța unității funcționale neuro-endocrine ca funcție coordonatoare a celorlalte funcții (motrică, metabolică, de aport, transport, excreție etc).

— A apărut necesitatea studiului organizat în mod mai adecvat, atît a adaptării organismului la efort și a restabilirii, cît și a corelațiilor dintre ele.

— Un al treilea aspect privește dezvoltarea metodologiei în raport cu liniile ei directoare în elaborarea *concepțiilor*, precum și ca *tehnologie de investigare*.

— Materialele științifice dezbătute în congres au scos în evidență necesitatea unei *sistematizări* și *perfecționări metodologice*, care să corespundă mai bine problemelor biologice amintite, conturîndu-se, de asemenea, anumite modalități concrete prin care această perfecționare poate fi realizată.

— S-a pus în evidență interesul aspectelor citate atît pentru educația fizică școlară, cît și pentru activitatea sportivă. În ceea ce privește gimnastica medicală, s-a subliniat și argumentat necesitatea fundamentării ei mai aprofundate, pe elemente ce caracterizează dezvoltarea fiziologiei exercițiilor fizice.

De asemenea, au fost scoase în evidență multiple elemente cu deosebită importanță, atît socială cît și pentru sport, iar pe de altă parte, au fost discutate multiple aspecte care reprezintă elemente științifice noi în creșterea eficienței medicale pentru cîteva domenii de patologie generală.

— În timpul congresului s-au mai purtat discuții la două mese rotunde, pe temele: *„Pregătirea cadrelor medicale de specialitate"* — moderator, prof. J. Král (Cehoslovacia). Aceasta a fost prima discuție pe plan internațional, aducînd valoroase indicații în legătură cu îmbunătățirea activității în acest domeniu. La lucrări au participat reprezentanți din 16 țări.

„Situația medicinii sportive din țările balcanice" — moderator dr. N. Paparescos (Grecia). La discuțiile acestei probleme au participat cîte doi delegați din Bulgaria, Grecia, România, Turcia și Iugoslavia. S-a hotărît înființarea unei forme adecvate de organizare în cadrul Uniunii Medicale Balcanice, sub egida F.I.M.S.

În sfîrșit, în ședința subcomisiei științifice a F.I.M.S. pentru sistemul nervos și funcția motrică, s-a hotărît completarea și extinderea sferei sale de preocupări, spre a corespunde atît indicațiilor ședinței plenare de la Ciudad de Mexico vizînd stimularea activității tuturor subcomisiilor, cît și necesității reieșite din concluziile congresului, în ceea ce privește studiul corelat al reglării neuroendocrine a funcțiilor organismului în efort.

Lucrările acestui congres au fost deosebit de utile prin întîlnirile dintre diferiți specialiști, prin contactul direct cu opiniile științifice dezbătute de la tribuna congresului și prin contribuțiile de valoare incontestabilă pe care le-au adus, în ceea ce privește aspectul teoretic și posibilitățile de aplicare în practică a problemelor care au format obiectul discuțiilor.

Programul congresului a cuprins și o serie de vizite la instituții științifice și la unele baze sportive. Această posibilitate de cunoaștere directă a condițiilor de lucru în specialitate a fost apreciată de numeroși participanți.

Contribuția românească la reușita acestui congres internațional a fost multilaterală. Opinia — exprimată și public — a specialiștilor de seamă, prezenți la reuniunea de la București, a fost unanimă în sensul că :

— a existat o concepție clară asupra obiectivelor urmărite ;

— a fost aleasă o tematică în întregime corespunzătoare necesităților actuale ale medicinei sportive și ale mișcării de educație fizică și sport ;

— au fost angrenați cei mai indicați specialiști spre a întocmi rapoartele și a conduce diferitele dezbateri ;

— condițiile tehnice și organizatorice pentru buna desfășurare a lucrărilor au fost excelente.

Ca participare activă, medicii sportivi români au adus completa lor contribuție printr-un număr de 79 de lucrări din totalul de 188, reușind să scoată în evidență realizările medicinii sportive românești din ultimii ani. Din punct de vedere al nivelului științific s-au străduit — și în bună parte au reușit — să impună atenției oamenilor de știință străini o serie de realizări originale, care prezintă chiar caracter de prioritate pe plan internațional.

Se poate afirma că al II-lea Congres European de Medicină Sportivă, cea mai importantă manifestare științifică din acest domeniu organizată pînă în prezent în țara noastră, a constituit un dificil examen, pe care medicina sportivă românească l-a trecut cu succes. Iată încă un motiv pentru care medicii sportivi români sînt recunoscători partidului și statului, instituțiilor de specialitate, pentru sprijinul moral și material pe care l-au asigurat organizării în bune condiții a acestui congres. Exprimăm, de asemenea, sentimente de gratitudine forului internațional de specialitate — Federației Internaționale de Medicină Sportivă — pentru atenția cu care a urmărit pregătirea și desfășurarea lucrărilor, precum și pentru încrederea cu care ne-a onorat, încredințîndu-ne organizarea celui de al II-lea Congres European de Medicină Sportivă.

Prof. CONSTANTIN IOVAN
Liceul – Sinaia

EXERCIŢII AJUTĂTOARE PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR LA SCHI

Lucrarea de faţă îşi propune să arate cîteva mijloace şi metode folosite în procesul de învăţare a schiului, în lucrul pe uscat, premergător iniţierii în schi.

Urmînd exemplul ţărilor înaintate în schi ca Franţa, Austria, R.F.G., Polonia, care încep procesul de iniţiere în schi de la vîrste foarte fragede, preşcolare, şi noi am căutat, deocamdată experimental cu două grupe de cîte 10 elevi, să începem procesul de învăţare a schiului la elevii din clasa I, vîrsta de 7 ani.

În lucrul efectuat cu copiii folosim metodele şi mijloacele cele mai adecvate menite să elimine greutăţile ivite, să mărească densitatea lecţiei, să elimine plictiseala care apare foarte repede la copii dacă profesorul sau instructorul teoretizează prea mult pregătirea, pierzîndu-se în explicaţii inutile şi uitînd esenţialul — cît mai multă alunecare. De asemenea, este ne-

Educaţie fizică şi sport, nr. 12/1969, pag. 11

cesară și o demonstrație cît mai aproape de cea ideală pentru ca elevul să poată copia fidel modelul pe care-l are în față.

De un real folos atît în inițiere, cît și într-o corectă însușire a elementelor de tehnică a schiului poate fi perioada de pregătire pe uscat a elevilor selecționați în grupe, unde se pot folosi exerciții apropiate ca structură de elementul tehnic respectiv și care formează la elevi deprinderi și calități indispensabile unui schior.

Aceste exerciții au o structură simplă, ușor de executat, nefiind necesare aparate ajutătoare complicate. Pentru a elucida mai bine această problemă prezentăm un număr de 50 de exerciții folosite în școala noastră în procesul de pregătire a elevilor schiori.

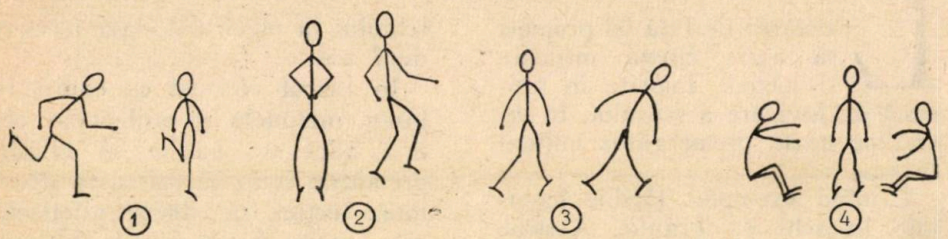
Folosirea acestor exerciții a dus la o mare ușurare în procesul de învățare a schiului, elevii formîndu-și încă din perioada de pregătire pe uscat deprinderi de mișcare care le vor ușura însușirea elementelor de tehnică.

Aceste exerciții se pot face sub formă de ștafete — la vîrstele mici (7—12 ani) sau pot fi făcute în lecțiile de antrenament sub formă de „circuite" la juniori mici (12—14 ani), precum și la juniori mari (14—18 ani). Alternarea antrenamentelor de pregătire fizică generală cu slalome pe uscat, în care copiii și juniorii aleargă printre fanioane așezate regulamentar, într-un teren variat, folosind bastoanele de schi sau îngreuind alergarea prin folosirea bocancilor, duce la o apropiere și mai mare de specificul probei. În aceste antrenamente cronometrate se educă și combativitatea, ca parte a pregătirii psihologice, despre care se vorbește în prezent din ce în ce mai mult.

La copii, montarea traseelor paralele, cu un număr mai mic de porți, dezvoltă aceleași calități, eliminînd monotonia, oboseala și plictiseala ce pot apărea.

La juniorii mari, alergările pe teren variat, pe pistele de concurs, printre copaci, alergările prin grohotișuri și opriri cu menținerea pozițiilor statice de coborîre sau imitînd prin sărituri laterale șerpuirile de pe schiuri dezvoltă forța, viteza, îndemînarea, rezistența, viteza de execuție. Prin aceste exerciții se întăresc articulațiile gleznei, fără ca mobilitatea și supleța lor să aibă de suferit, ca în cazul lucrului cu haltere.

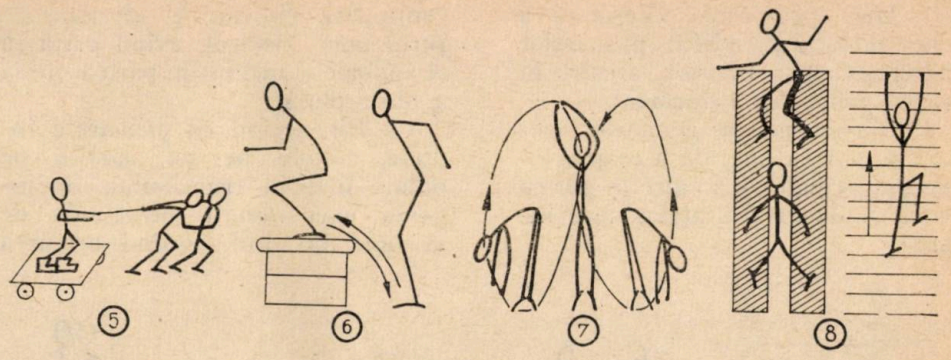
Atît la copii, cît mai ales la juniorii mari, contactele dure cu solul (cazul căzăturilor) pot fi prevenite prin exerciții împrumutate din antrenamentul cascadorilor.

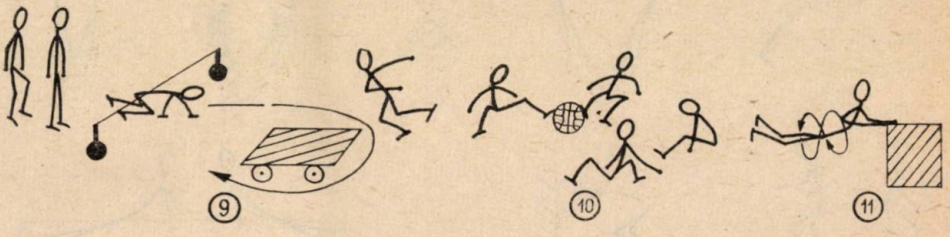


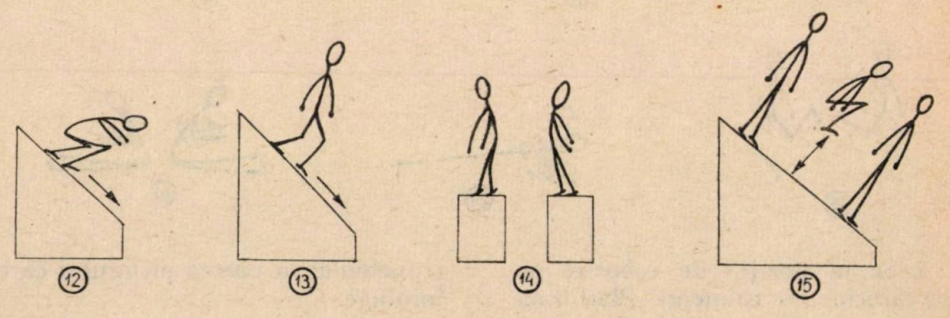
În cele ce urmează, prezentăm exercițiile amintite.

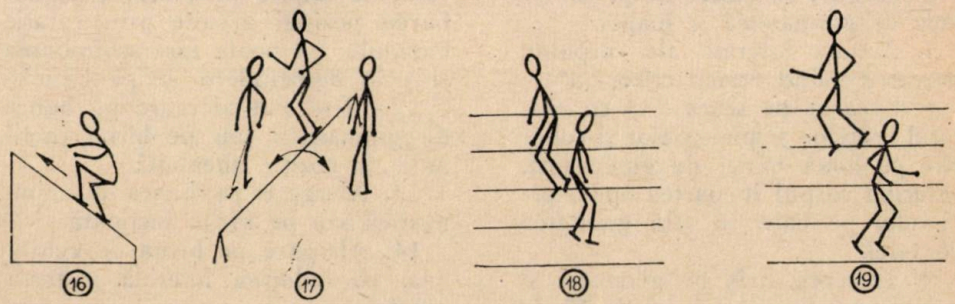
1. Alergare șerpuită, căutînd să se mențină poziția trunchiului ca pe schiuri.

2. Mers pe partea exterioară a labei piciorului, genunchii flexați.


5
6
7
8

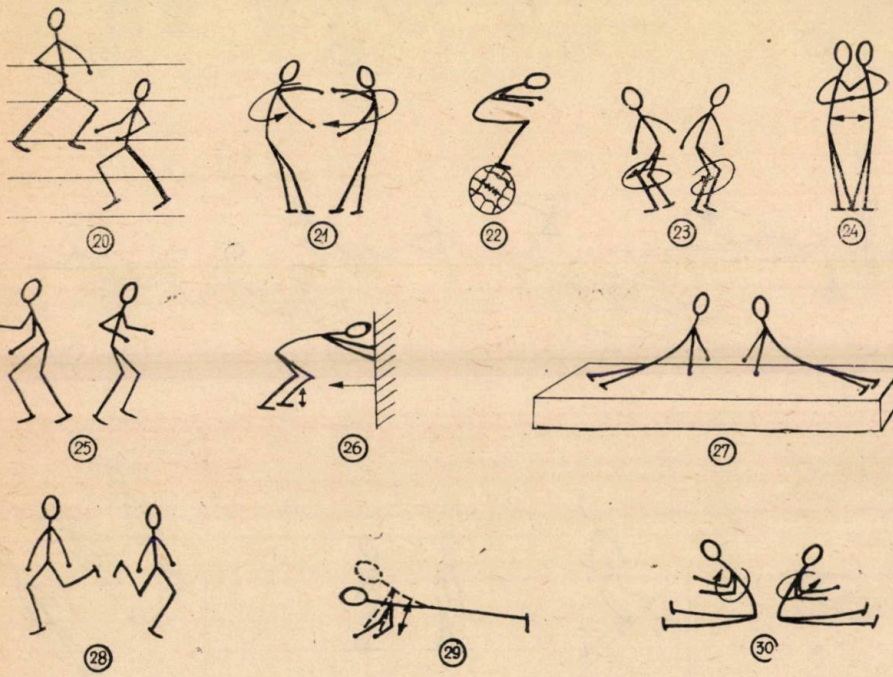

9
10
11


12
13
14
15


16
17
18
19

3. Mers pe partea interioară a labei piciorului, vîrful picioarelor îndreptate spre interior, arcuire în partea piciorului neîncărcat.

4. Din șezînd pe genunchi, așezare pe partea laterală a coapsei — dreapta, stînga — arcuire în partea opusă și ducerea brațelor spre interior.



5. Se ia poziția de coborîre pe un cărucior cu rulmenți. Platforma se poate deplasa fiind remorcată sau pe un plan înclinat.

6. Sărituri succesive de pe sol pe lada de gimnastică și înapoi.

7. Arcuiri laterale ale corpului, mișcarea avînd forma cifrei „8".

8. Urcarea pe scara fixă cu ajutorul brațelor și picioarelor și coborîre pe două bănci de gimnastică, răsucind corpul în partea opusă piciorului pe care se află greutatea corpului.

9. Trecerea tîrîș pe genunchi și palme pe sub un obstacol de 50 de centimetri, ridicare și alergare în jurul unui obstacol, avînd grijă să se îndoaie trunchiul în partea opusă a obstacolului.

10. Din șezînd cu picioarele îndoite, tălpile pe sol, sprijin pe palme înapoia trunchiului, împingerea unei mingii medicinale de la unul la altul, forțînd arcuirea trunchiului în partea piciorului care împinge.

11. Sprijin pe palme pe o bancă (50 de centimetri), corpul arcuit lateral cu tălpile pe muchii ; schimbarea poziției arcuite prin rotația bazinului (se poate face schimbarea și prin desprindere de pe bancă).

12. Mers sau alergare pe banca de gimnastică sau pe bîrna înclinată, în poziție ghemuită.

13. Alergare pe banca de gimnastică sau pe bîrna înclinată.

14. Alergare pe bîrna de echilibru, cu îndoirea laterală a trunchiului.

15. A — Alergare pe banca de gimnastică sau bîrna de echilibru, desprindere cu tragerea genunchilor la piept şi aterizare elastică.

B — Sărituri succesive cu genunchii la piept şi aterizare elastică.

16. A — Mers în urcare pe banca de gimnastică sau bîrna înclinată.

B — Acelaşi mers cu treceri peste diferite obstacole.

17. Sărituri laterale peste o ştachetă aşezată la o înălţime de 10—25 de centimetri.

18. Sărituri laterale pe ambele picioare pe o scară, din treaptă în treaptă.

19. Alergare şerpuită pe o scară, din treaptă în treaptă, în urcare şi coborîre.

20. Pe o scară, sărituri laterale pe piciorul exterior ; la aterizare, apropierea celuilalt picior.

21. Arcuire laterală stînga-dreapta, ducerea braţelor în sens opus, uşoară răsucire a trunchiului în partea arcuirii.

22. Poziţia de coborîre în „O" menţinută pe o minge medicinală.

23. Din poziţia de coborîre cu genunchii flexaţi, rotarea înspre afară.

24. Umăr la umăr, ţinîndu-se de mîini, labele picioarelor din interior fiind lipite, arcuire înspre afară.

25. Alergare oblică înspre înainte-lateral, cu împingere pe piciorul exterior.

26. Sprijin cu palmele pe un zid, joc de gleznă pe loc, mărirea distanţei faţă de obstacolul de sprijin.

27. Sprijin pe palme pe un obstacol (bancă de gimnastică), aruncarea picioarelor prin lateral pe obstacol, revenire şi apoi repetare pe partea opusă.

28. Genuflexiuni pe un picior, celălalt ducîndu-l îndoit lateral.

29. Culcat, sprijin pe palme, îndreptarea braţelor şi arcuirea trunchiului pe spate.

30. Din şezînd, răsucirea trunchiului şi arcuire spre dreapta şi spre stînga.

EXERCIŢII SPECIFICE EXECUTATE LA TRAMBULINA ELASTICĂ

31. Alergare, bătaie pe un picior, ghemuire, zbor echilibrat şi aterizare cu amortizarea şocului.

32. Sărituri succesive pe trambulină, bătaie pe ambele picioare, strîngerea genunchilor la piept.

33. Sărituri succesive cu depărtarea picioarelor şi apropierea lor.

34. Sărituri laterale pe ambele picioare în ritm susţinut.

35. Sărituri cu întoarceri în aer de 180 şi 360 de grade.

36. Săritură cu bătaie pe ambele picioare peste o ştachetă înălţată la 150—180 de centimetri şi aterizare amortizată, căutînd să se menţină poziţia de coborîre.

37. Săritură ghemuită peste ştachetă şi aterizare cu o latură a corpului faţă de ştachetă (stînga-dreapta) şi aterizare în poziţie de coborîre.

38. Săritură ghemuită peste ştachetă şi aterizare cu faţa spre ştachetă, căutînd să se menţină poziţia de coborîre.

39. Bătaie pe ambele picioare, săritură, piruetă în aer de 360 de grade şi aterizare în poziţia de coborîre.

40. Săritură ghemuită, elevul căutînd să prindă o minge aruncată de către profesor.

41. Săritură ghemuită peste ştachetă, elevul căutînd să facă mişcări de pedalare în aer.

42. Săritură întinsă cu braţele şi picioarele depărtate.

43. Săritură ghemuită peste ștachetă, elevul căutînd să execute întoarceri spre dreapta și spre stînga, la comanda profesorului.

EXERCIȚII SPECIALE EXECUTATE LA UN PANOU SAU LA UN PERETE

44. Alergare, bătaie și aruncarea picioarelor pe perete sau pe un panou, corpul arcuindu-se ușor spre interior.

45. Alergare pe un panou sau pe un perete, elevul căutînd să execute cît mai mulți pași pe el.

46. Alergare pe un panou înclinat, oprire, menținerea poziției de coborîre cîteva momente.

47. Alergare pe panoul înclinat, săritură ghemuită și continuarea alergării.

48. Alergare pe panou cu schimbarea direcției de alergare.

49. Alergare pe panoul înclinat, întoarceri de 360 de grade și continuarea alergării.

50. Sărituri succesive pe un panou înclinat.

* * *

Toate exercițiile se pot executa atît analitic, cît și sub formă de ștafete care le fac și mai atractive prin apariția elementului de întrecere.

Asist. DUMITRU GÎRLEANU
Asist. ELENA FORȚU
Institutul pedagogic — București

EXERCIȚII ȘI JOCURI PENTRU ÎNSUȘIREA ELEMENTELOR ATLETICE DE CĂTRE COPIII DE VÎRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Practica a demonstrat că datorită caracterului lor natural, exercițiile atletice sub forma unor elemente simple pot fi predate cu succes de la cea mai fragedă vîrstă. Exercițiile atletice sub forma alergărilor, săriturilor și aruncărilor pot fi introduse în activitatea de educație fizică a copiilor chiar de la vîrsta de 6—7 ani.

În anul școlar 1965—1966 am efectuat un experiment la școala generală nr. 52 în care s-a urmărit :

1. Verificarea posibilității de însușire a exercițiilor simple de atletism la vîrsta școlară mică și totodată stabilirea vîrstei la care se poate începe predarea diverselor exerciții atletice.

2. Determinarea numărului de lecții necesare însușirii elementelor de atletism.

Educație fizică și sport, nr. 12/1969, pag. 16

Metoda de cercetare

Experimentul s-a efectuat la clasele I—IV (băieți și fete).

În prima parte a experimentului, prin observații și discuții, s-a urmărit determinarea potențialului de lucru al elevilor.

În continuare, s-a elaborat planul calendaristic, pe baza căruia s-au întocmit conspectele de lecții. Aceste conspecte, cuprinzînd în totalitate numai elemente de atletism, au fost predate pe clase, de către semnatarii articolului de față. În timpul orelor s-a notat modul de execuție al elevilor.

Rezultatele obținute

În urma experimentului efectuat am desprins următoarele concluzii :

1. Elementele atletice pot fi predate copiilor, în marea lor majoritate sub formă de jocuri dinamice, selectînd jocurile pe elementul caracteristic predominant (alergare, săritură, aruncare).

2. Executate în forma lor naturală, exercițiile de atletism au avut un efect deosebit fiind îmbinate cu elementul de întrecere, care stimulează foarte mult execuția.

3. Am stabilit, de asemenea, la ce vîrstă pot fi predate diferitele elemente atletice. Începînd cu vîrsta de 6—7 ani sînt accesibile :

a) însușirea unei alergări corecte ;
b) dezvoltarea vitezei ;
c) însușirea desprinderii unilaterale ;
d) însușirea mișcării de azvîrlire.

La vîrsta de 8 ani următoarele :

a) formarea simțului ritmului ;
b) învățarea pasului săltat ;
c) învățarea săriturii în lungime de pe loc.

La vîrsta de 9—10 ani, următoarele :

a) învățarea jocului de gleznă ;
b) învățarea pasului sărit ;
c) învățarea tehnicii simplificate a săriturii în lungime, înălțime și a împingerii greutății.

Acestea sînt numai cîteva exemple, referitoare la posibilitățile copiilor de diferite vîrste, privind însușirea elementelor de atletism.

Mijloacele folosite

În continuare, prezentăm mijloacele folosite în cadrul experimentului, mijloace pe care le recomandăm a fi utilizate atît de profesori în lucrul cu elevii, cît și de antrenorii de atletism în antrenamentele atletice cu copiii de vîrstă școlară mică. Dăm mai jos exercițiile, așa cum au fost ele folosite, pe clase, în cadrul experimentului.

CLASA I

ALERGĂRI

1. Obișnuirea copiilor cu o alergare liberă-relaxată

— În primele lecții, am folosit diferite jocuri în care predomina alergarea. Printre acestea recomandăm : „Veveriței", „Păsărelele în cuib".

— Alergarea printre obstacole : jocul „Avalanșa", „Alergăm și prindem partenerul", „Găinile și uliul", „Prinde-l pe cel cu șapcă", „Eretele și porumbeii", „Jocul de-a prinselea pe teren limitat" și „Ogarul și iepurele".

2. Învățarea alergării ușoare

— Jocul „Lanțul" în care copiii aleargă unul lîngă celălalt ținîndu-se de mîini. Lanțul va fi condus de profesor și nu trebuie rupt.

— Alergare ușoară, condusă de profesor, pe distanța de 100—120 m.

— Alergare de voie pe un teren limitat (copiii aleargă de voie fără a se lovi unul pe altul).

3. Învățarea alergării accelerate

— Jocul „Locomotiva" — copiii aleargă în formație de șir imitînd locomotiva. Cînd aceasta urcă, ritmul alergării se încetinește iar cînd coboară, alergarea se accelerează.

— Alergare în jurul băncii de gimnastică. Înainte de intrarea în curbă, ritmul se încetinește iar pe porțiunea dreaptă se accelerează.

— „Alergăm și prindem partenerul" — se mărește și se încetinește ritmul în funcție de partener (jocul de-a prinselea pe perechi).

— Din mers relaxat, se trece la alergare la comandă și din nou mers din ce în ce mai repede, pînă la trecerea în alergare.

— Din alergare ușoară, se mărește ritmul alergării și se reduce la comanda profesorului.

— Copiii, răspîndiți pe tot terenul, aleargă ușor, iar la comandă vor alerga în viteză maximă la un punct stabilit (3—5 ori).

— Alergare accelerată condusă de profesor. Copiii aleargă în același ritm cu conducătorul 2 × 20—30 m.

— Alergare accelerată pe 30 m (de 3—5 ori). Distanța va fi împărțită în trei zone : în prima se aleargă ușor, în cea de a doua mai repede, iar în ultima și mai repede.

— „Locomotiva" — la jocul descris mai sus se introduc și stații din care se pornește ușor, se accelerează, se mărește viteza, iar la apropierea stației se micșorează treptat viteza.

4. Învățarea alergării de viteză

— „Rupeți rîndurile", „Ziua și noaptea".

Se aleargă de la un capăt la altul al sălii, la comandă, sau de la un punct la altul (4—6 ori).

— „Cine-i primul la sobă ! (la spaliere, la saltea sau la groapa cu nisip etc)".

— Alergare și repaus pe perechi (cînd unul aleargă celălalt face pauză).

5. Dezvoltarea vitezei

— Din poziția șezînd, sprijin pe coate, se execută pedalare ca la bicicletă. Viteza de execuție va fi în continuă creștere, în ritmul impus de bătaia din palme a profesorului (3—5 repetări).

— Culcat pe spate, copiii dau din mîini și din picioare, ca un gîndac căzut pe spate, într-un ritm foarte vioi.

— Alergare rapidă executată pe loc ; ritmul este impus de bătaia din palme a profesorului (4—6 reprize cu pauze pentru odihnă).

— Jocul „Ziua și noaptea" — plecarea se face din poziția stînd și întreg șezînd.

— Jocurile : „Iepurașul", „Leapșa", „Pompierii".

— Sprijin la perete, alergare rapidă pe loc (2—3 reprize).

— Din mers relaxat, sprintăm, ne ghemuim, sărim în sus și reluăm.

— „Startul invers" — din poziția stînd cu spatele spre direcția de alergare, la comandă, pornire în viteza maximă (3—5 × 10—15 m). Acest exercițiu se va face sub formă de concurs — „Cine ajunge primul".

— Din poziția ghemuit cu fața pe direcția alergării, sau cu spatele, concurs pe distanțe scurte (10—25 m).

— Jocul „Ștafeta simplă" — 2—3 echipe.

— Alergare sub formă de întrecere (serii și finale, atunci cînd colectivul e mare).

SĂRITURI

1. Formarea simțului de desprindere

— Sărituri ca mingea pe două picioare.

— Sărituri ca mingea, cînd pe un picior, cînd pe celălalt.

— Sărituri ca mingea pe două picioare cu atingerea unui obiect suspendat (executat sub formă de concurs pe grupe omogene ca înălțime).

— Sărituri ca mingea cu întoarcere de 45—90 grade, cu lovirea palmelor la spate, sus deasupra capului, în față etc.

— Jocul „Sări în cercul indicat" (într-un picior și pe două).

— Sărituri la coardă, cu desprindere pe un picior și pe două.

— Deplasare cu sărituri pe un picior (două-trei pe un picior, două-trei pe celălalt).

— Jocul „Trenul".

2. Învățarea săriturii de pe obstacole

— Din stînd ghemuit, din stînd pe banca de gimnastică, iar mai apoi pe obstacole mai înalte 40—60 cm, sărituri pe saltea.
— Jocul „Întîlnire pe bîrnă".

3. Învățarea săriturii pe obstacole

— Din stînd, săritură cu desprindere pe două picioare pe banca de gimnastică, pe capacul lăzii de gimnastică etc. Cîțiva pași de alergare ușoară, săritură cu desprindere pe un picior, pe un obstacol înalt de 40—60 cm.
— Jocul „Veveriţele" — agățarea și coborîrea se face prin săritură.
4. Învățarea săriturii peste obstacole cu desprindere unilaterală.
— Din alergare ușoară, desprindere pe un picior cu săritură peste zone marcate (idem cu săritură peste mingea medicinală și apoi peste obstacole mai înalte — 40—50 cm).
— Jocul „Lupul intră în staul".
— Sărituri peste ștacheta la o înălțime convenabilă, cu elan perpendicular pe aceasta.
— Din alergare ușoară, cu accelerare, săritură peste capacul lăzii de gimnastică și ștachetă puse alăturat.

ARUNCĂRI

1. Însușirea mișcării de azvîrlire

— Azvîrlirea mingii de tenis în zid, de la distanța de 6—10 m.
— Azvîrlirea mingii de tenis peste plasa de volei, azvîrlirea în sus etc. (aceleași exerciții, dar cu accent pe întinderea brațului înapoi și piciorul opus în față).
— Jocul „Aruncă peste zone".

CLASA A II-A

ALERGĂRI

1. Repetarea alergării ușoare

— Se reiau exercițiile efectuate în clasa I.
— „Trenul" — copiii aleargă în șir (primul copil reprezintă locomotiva și conduce alergarea). Se improvizează obstacole care trebuie ocolite și stații la care se oprește.
— Alergare ușoară pe distanța de 120—150 m (1—2 repetări).

2. Repetarea alergării accelerate

— Se repetă elementele din clasa I. Se vor face mai multe corectări, se va pune accentul pe ridicarea genunchilor în timpul alergării și pe lucrul brațelor. Alergarea accelerată s-a introdus în partea pregătitoare a lecțiilor.

3. Alergarea de viteză

— Se repetă elementele din clasa I.
— Start la comandă, din stînd cu fața pe direcția alergării.
— Copiii dispuși în linie pe un rînd, se dă comanda „aplecare în față, start!" și se aleargă pe distanța de 10—15 m.
— „Ferește-te să fii ultimul!", „Ștafeta simplă".
— Din poziția ghemuit, alergare la comandă pe distanța de 15—20 m.

4. Dezvoltarea vitezei

— Se repetă elementele din clasa I, concentrate în 2—3 lecții.
— Din alergare accelerată, menținerea vitezei maxime (10—15 m).
— „Prinde pe cel din față".
— Alergări sub formă de concurs.

5. **Învățarea alergării cu genunchii sus**

— Alergare pe loc cu semi-ridicarea genunchilor, brațele sprijinite pe șolduri (2—3 ori) ; același exercițiu cu ridicarea genunchilor la orizontală.

— În formație de semicerc, alergare cu genunchii sus, brațele libere pe lîngă corp.

— Alergare cu genunchii sus, palmele în față cu mîinile îndoite din coate, în așa fel ca genunchii să lovească palmele ; același exercițiu, dar cu deplasare.

— Alergare cu genunchii sus și cu lucrul corect al brațelor.

6. **Formarea simțului ritmului**

— Din mers, la fiecare al treilea pas, bătaia pasului ; din mers, la fiecare al treilea pas, bătaia palmelor.

— Săritură ca mingea pe loc, a treia săritură mai înaltă.

— Din mers, la fiecare al treilea pas, desprindere în pas săltat ; același lucru din alergare ușoară.

— Alergare peste 2—3 obstacole : mingi medicinale, bastoane, linii trasate etc. dispuse în așa fel ca distanța dintre ele să fie parcursă în trei pași (de 4—5 ori).

— Alergare cu desprindere repetată pe același picior.

— Alergare peste diferite obstacole, așezate la o depărtare ce poate fi parcursă în cinci pași.

— Alergare cu călcare pe obstacole (bănci de gimnastică, capac de ladă etc) mereu cu același picior.

SĂRITURI

1. **Repetarea săriturii pe obstacol și de pe obstacol**

— Din stînd, cu desprindere pe două picioare, săritură pe banca de gimnastică sau capacul lăzii și de pe acestea aterizare pe saltea.

— Din alergare ușoară, desprindere pe un picior și săritură pe obstacol (înălțime 40—60 cm) și de aici, aterizare prin săritură pe saltea.

— Jocul „Veveriței" cu elemente de săritură.

2. **Repetarea săriturii peste obstacole joase cu desprindere pe un singur picior**

— Din alergare ușoară, săritură peste zona marcată, desprindere pe un picior ; idem peste mingea medicinală și alte obiecte mai înalte (40—60 cm).

— Jocul „Lupul intră în staul".

— Sărituri în ghemuit peste ștachetă (înălțime convenabilă) cu elan perpendicular pe aceasta.

— Săritură peste două obstacole alăturate (minge medicinală, ștachetă, capac de ladă etc) ; săritură peste obstacol și aterizare peste zona marcată.

3. **Învățarea săriturii în lungime de pe loc**

— Sărituri ca mingea pe două picioare și cu deplasare.

— Din sprijin ghemuit, săritură înainte cu întinderea completă a picioarelor ; idem cu trecere peste linia trasată la 40—60 cm în față ; idem cu desprindere de pe banca de gimnastică.

— Concurs „Cine sare mai departe".

— Jocul „Ferește linia".

4. **Învățarea pasului săltat**

— Copiii în cerc, prinși de mînă, deplasare în pas săltat, cîntînd „Joacă, joacă, băiete..." ; idem pe perechi.

— La început din mers, apoi din alergare ușoară, pas săltat pe același picior ; din alergare ușoară pas săltat alternativ pe un picior și pe celălalt.

— Prinși de mînă cîte 3—5 copii, se execută pasul săltat.

5. **Formarea capacității de coordonare a segmentelor în timpul zborului**

— Sărituri pe loc și în deplasare cu desprindere pe un picior și pe două, cu atingerea obiectelor suspendate (bătaia palmelor, forfecarea picioarelor, întoarceri etc).

— Din alergare ușoară, cu desprindere de pe trambulină, săritură cu trecere peste ștachetă și cu executarea diverselor teme cu brațele și picioarele ; idem cu trecerea prin cerc, care este ținut de profesor la 1—2 metri distanță.

ARUNCĂRI

1. **Repetarea mișcării de azvîrlire predată în clasa I**

2. **Însușirea azvîrlirii la distanță din mers**

— Azvîrlirea mingii de tenis în zid, cu mărirea distanței de aruncare ; idem peste plasa de volei.
— Azvîrlirea mingii de tenis în zid, din mers ;
— Azvîrlirea mingii de tenis (oină) de pe loc și apoi din mers peste zone trasate la început apropiate și apoi mai depărtate.
— Jocurile : „Ochește ținta", „Ținta mișcătoare".

CLASA A III-A

ALERGĂRI

1. **Repetarea alergării ușoare**

— Se reiau (în cîteva lecții) elementele din clasa I și a II-a.
Alergarea ușoară, considerîndu-se însușită, va fi introdusă în toate lecțiile în partea pregătitoare.

2. **Alergare de viteză**

— Se reiau elementele din clasa I și a II-a, dar se vor mai introduce alergarea în jurul unui cerc cu rază mare, alergarea accelerată (20—40 m), alergarea de ștafetă în jurul cercului, alergarea de viteză sub formă de concurs.

3. **Dezvoltarea vitezei**

— Se repetă exercițiile din clasa I și a II-a, eșalonate în cîteva lecții.
— Start la comandă din pozițiile „înainte culcat", „pe spate culcat".
— Alergare de viteză repetată.
— Jocurile „Suveica", „Ștafetele simple" etc.

4. **Învățarea jocului de gleznă**

— Joc de gleznă fără deplasare, brațele libere pe lîngă corp.
— Sprijin la perete cu brațele, joc de gleznă.
— Joc de gleznă cu ușoară deplasare (2×10 m).

5. **Repetarea alergării cu genunchii sus**

— Reluarea (în cîteva lecții) exercițiilor din clasa a II-a.
— Alergare cu genunchii sus (ritm impus) $2—3 \times 10—15$ m.
— Alergare cu genunchii sus, în sprijin înainte la perete.

6. **Formarea simțului ritmului**

— Se reiau unele din exercițiile predate la clasa a II-a.
— Copiii, ținîndu-se de mînă cîte patru, trec din mers peste băncile de gimnastică așezate în așa fel încît să fie trecute la fiecare pășire. Treptat se mărește distanța ; același exercițiu din alergare ușoară.
— Alergare cu trei și cinci pași peste diferite obstacole de înălțime convenabilă.

SĂRITURI

1. **Se urmărește să se dezvolte capacitatea de coordonare a segmentelor în timpul zborului**

— Repetarea (în cîteva lecții) a exercițiilor temei similare din clasa a II-a.

2. **Repetarea pasului săltat și a săriturii peste obstacole joase**

— Din alergare ușoară, cu bătaie pe un picior, săritură peste zone marcate, peste diferite obstacole, fără punct fix de aterizare și cu punct fix de aterizare ; idem cu punct fix de bătaie.
— Din alergare ușoară, executarea pasului săltat pe un picior ; idem cu executarea alternativă.
— Pas săltat și atingerea cu mîna a obiectelor suspendate.

3. Învățarea pasului sărit

— De pe loc, săritură de pe un picior pe celălalt, sărind peste zone marcate.
— De pe loc, sărituri din cerc în cerc, executate de pe un picior pe celălalt.
— De pe loc, sărituri în pas sărit peste mingi medicinale sau alte obiecte.
— Jocul „Sări șanțurile".

4. Învățarea tehnicii simplificate a săriturii în lungime

a) *Repetarea săriturii în lungime de pe loc*
— Sărituri în lungime de pe loc, executate la groapa de sărituri (libere, cu trecere peste zone marcate, cu săritură peste obstacole joase etc.).
b) *Formarea simțului de săritură ghemuită*
— Sărituri pe loc, cu ghemuirea genunchilor la piept.
— Sărituri în adîncime cu aterizare în groapa cu nisip, cu genunchii ținuți la piept cu brațele.
— Din alergare ușoară, bătaie pe trambulină, zbor cu genunchii la piept și aterizare în groapa cu nisip.
— Din alergare liberă, sărituri la groapă, cu trecere prin fereastră, cerc etc.

5. Învățarea tehnicii simplificate a săriturii în înălțime, procedeul „pășire"

— Din elan perpendicular pe ștachetă, săritură peste aceasta cu genunchii la piept ; idem cu bătaie pe trambulină.
— Săritură ghemuită peste ștachetă cu elan oblic.
— „Pășirea" peste ștachetă sau obstacole joase (se execută la început de pe loc, apoi din mers).
— Din alergare ușoară, „pășire" peste ștachetă la înălțime mică.
— Din elan oblic, săritură peste ștachetă prin pășire (înălțimea crescîndă) ; idem cu bătaie pe trambulină.

ARUNCĂRI

1. Învățarea azvîrlirii din alergare

— Repetarea exercițiilor de azvîrlire din mers executate în clasa a II-a ; aceleași exerciții, dar executate din alergare.
— Azvîrlirea mingii de oină la țintă fixă și mișcătoare (de dimensiuni mari).
— Jocurile „Ochește ținta", „Ținta rostogolitoare" etc.

2. Însușirea mișcării de lansare

— Lansarea mingilor praștie, a bastoanelor și altor obiecte ușoare.
— Jocul „Eliberează terenul".

3. Însușirea mișcării de împingere

— Împingerea mingilor medicinale de la piept, cu două mîini ; idem cu trecerea acestora peste o bară pusă la înălțimea capului și la distanță de 2—4 m ; același exercițiu cu o mînă și cu cealaltă, din poziția stînd cu mingea ținută la umăr.
— Jocul „Lovește tavanul".

CLASA A IV-a

ALERGĂRI

1. Alergarea de viteză

— Se reiau (în cîteva lecții) exercițiile folosite la clasele I, a II-a și a III-a.
— Explicarea, demonstrarea startului din picioare și alergare pe 10—15 m cu porniri din start din picioare, executate individual, apoi în grupe de 5—6 elevi.
— Cîte 10 elevi așezați în linie, alergări pe 20—25 m, cu pornire la comandă, din start din picioare.
— Concurs „Urmărirea individuală".

2. Dezvoltarea vitezei

— Reluarea exercițiilor folosite în clasele anterioare.
— Concursuri cu handicap pe diferite distanțe (20—40 m).

— Alergări pe distanțe scurte, cronometrate.
— Întreceri pe perechi sau în grupe de 4—6 elevi, pe distanțe de 20—40 m.
— Concurs pentru desemnarea campionului de toamnă (primăvară).

3. Repetarea alergării cu genunchii sus și a jocului de gleznă

— Folosirea elementelor din clasele anterioare, cu mărirea distanței și a numărului de repetări.

4. Formarea simțului ritmului

— Alergare peste bastoane, corzi, întinse orizontal, la înălțime de 30—40 cm (distanța va fi parcursă în 3 sau 5 pași).
— Alergare peste garduri joase, folosind în loc de stinghii, benzi din tifon (în ritm de 3 pași) ; idem peste garduri joase cu stinghii.

SĂRITURI

1. Se urmărește să se dezvolte în continuare capacitatea de coordonare a segmentelor în timpul zborului

— Se reiau exercițiile efectuate în clasa a III-a, în condiții puțin mai ingreuiate.

2. Repetarea pasului sărit și a pasului săltat

— Executarea exercițiilor descrise la clasa a III-a.
— Din elan (2—4 pași), se execută pas sărit liber, apoi cu trecere peste zone marcate, sau din cerc în cerc.
— Din elan (2—4 pași), pas săltat cu atingerea obiectelor suspendate.

3. Repetarea săriturii în lungime în condiții simplificate

a) Învățarea desprinderii din elan moderat

— Din alergare ușoară, desprindere la semnal, la al treilea sau la al cincilea pas.
— Desprindere în pas săltat la groapa cu nisip, la început din cîțiva pași de alergare, iar mai apoi din elan moderat.
— Din alergare ușoară, desprindere pentru atingerea unui obiect suspendat.
— Din elan moderat, bătaie în zonă marcată, desprindere și aterizare în groapa cu nisip.
— Concurs „Cine bate mai aproape de prag".

4. Învățarea zborului ghemuit

— Din elan mic, bătaie pe trambulină, săritură în ghemuit peste diferite obstacole cu aterizare în groapă ; idem cu aterizare peste zona marcată de profesor.

b) Învățarea aterizării

— Din elan, desprindere la marginea gropii, zbor ghemuit și aterizare peste linia trasată în nisip ; idem cu bătaie pe prag.

5. Repetarea săriturii în înălțime „prin păşire"

— Sprijin la spalier și pendularea alternativă a picioarelor.
— Desprinderi libere și simularea atacului cu lovirea obiectelor suspendate cu laba piciorului.
— Repetarea elementelor executate în clasa a III-a.

ARUNCĂRI

1. Mișcarea de lansare

— Repetarea exercițiilor de lansare efectuate în clasa a III-a.
— Concurs de lansare la distanță a mingii praștie.
— Jocul „Eliberează terenul".

2. **Azvîrlirea mingii de oină**

— Repetarea exercițiilor de azvîrlire executate la clasa a III-a.

— Azvîrlirea mingii de oină din alergare ușoară, cu oprire în sprijin dublu ; același exercițiu, dar cu executarea unui pas încrucișat înainte de oprirea în sprijin dublu.

3. **Împingerea greutății cu pași adăugați**

— Repetarea exercițiilor din clasa a III-a.

— Mers lateral cu pași adăugați (fără greutate la umăr și cu greutatea la umăr) ; idem cu oprire în sprijin dublu și aruncare.

— Stînd cu umărul pe direcția aruncării, pas adăugat și aruncare, fără delimitarea spațiului de elan.

CONCLUZII

Ținînd seama de caracterul natural al exercițiilor atletice, de marea lor accesibilitate, de pregătirea multilaterală ce se poate realiza cu ajutorul lor (atît pe linia îmbogățirii bagajului motric cît și al ridicării nivelului calităților motrice) este necesar să fie predate în mai mare măsură la vîrsta școlară mică.

1. Unele elemente (deși simple) ca alergare în tempo moderat, săritura în lungime de pe loc, azvîrlirea mingii de oină la țintă, se însușesc destul de greu, pentru învățarea lor fiind necesar un număr mai mare de repetări.

2. O serie de elemente atletice se însușesc foarte repede (în 1—2 lecții).

De pildă, alergarea accelerată s-a însușit în 1—2 lecții, alergarea cu genunchii sus în 2—3 lecții, săriturile peste obstacole în 2—3 lecții, săritura în lungime cu elan de la 8—10 metri în 3 lecții, după ce, în prealabil, s-au însușit elementele pregătitoare (azvîrlirea, lansarea) împingerea a fost însușită în 3—4 lecții ș.a.m.d.

În afara indicațiilor metodice enunțate la unele exerciții din lucrare, recomandăm să se mai țină seama de următoarele :

Alergări

— Exercițiile recomandate trebuie să ducă la însușirea unei alergări corecte, de aceea e necesar să se aibă în vedere corectitudinea execuției fiecărui exercițiu de alergare.

— Exercițiile vor fi repetate de cîteva ori, cu pauze între ele. Numărul de repetări să nu ducă la oboseală sau plictiseală, deoarece ar dăuna însușirii corecte a execuției.

— Distanțele să varieze în funcție de vîrstă, tempoul execuției, numărul de repetări, gradul de pregătire al copiilor.

— În lucrul pentru dezvoltarea vitezei se va avea în vedere ca repetările să se facă la intervale optime (să se asigure timp de odihnă pentru refacere) în așa fel încît, copiii să poată executa de fiecare dată, cu maximum de viteză. De asemenea, exercițiile pentru dezvoltarea vitezei să fie introduse în prima parte a lecției, imediat după încălzire.

Sărituri

— Locul pentru sărituri să fie judicios ales (să se evite lucrul pe ciment, sau aterizări pe teren dur).

— La executarea săriturilor pe un picior, pe amîndouă, cu diferite teme (din cerc în cerc, sau cu lovirea obiectelor suspendate etc.) elevilor să nu li se ceară execuții corecte, întrucît ei sînt, în principiu, preocupați de rezolvarea sarcinei imediate.

— Pasului săltat să i se acorde o mare importanță deoarece acesta, bine însușit, rezolvă tocmai desprinderea corectă a săriturilor.

— Exercițiile de sărituri să se efectueze atît pe un picior cît și pe celălalt.

— Pentru însușirea corectă a coordonării segmentelor în timpul zborului la sărituri recomandăm să se execute bătaia pe trambulina semielastică și elastică, fapt ce duce la efectuarea unui zbor înalt și, implicit, creează timp suficient pentru o execuție corectă a temelor impuse.

Aruncări

— Azvîrlirea să se înceapă, așa cum reiese și din succesiunea exercițiilor recomandate, cu aruncări la distanță. Acest fapt îi determină pe elevi să azvîrle cu toată forța și cît mai natural.

— Să se acorde o deosebită atenție măsurilor de evitare a accidentelor.

Fără pretenţia de a fi epuizat întregul arsenal de exerciţii ce pot fi predate acestor grupe de copii, în scopul însuşirii elementelor atletice, considerăm că cele experimentate de noi pot constitui un bun material documentar pentru antrenorii de atletism şi chiar pentru profesorii de educaţie fizică sau învăţători, care-şi pot selecţiona exerciţiile în funcţie de condiţiile existente în şcoală şi de posibilităţile elevilor.

BIBLIOGRAFIE

BRANGA D. ; MUJICICOV C. ; MUJICICOV N. : Jocuri pentru copii şi tineret. Ed. Tineretului, 1956.

BRANGA D. ; MUJICICOV N. : Jocuri de mişcare pentru pionieri. Ed. Tineretului, 1968.

FORŢU E. ; DEAC T. : Însuşirea mişcărilor de bază din atletism prin exerciţii sub formă de joc — lucrare prezentată în sesiunea de comunicări ştiinţifice a Universităţii Bucureşti.

NEDELCOVICI E. ; NEGREANU S. ; MOGOŞ A. ; COMĂNESCU G. ; LORENCZI FR. : Metodica predării educaţiei fizice în şcoala generală. Ed. didactică şi pedagogică.

* * * : Elemente de exerciţii de atletism pentru programa de educaţie fizică la clasele I—IV.

* * * : Observaţii şi indicaţii metodice privind aplicarea programei de atletism în clasele I—IV. Colectivul catedrei de atletism a Institutului pedagogic Bucureşti. Lucrări prezentate în sesiunea de comunicări ştiinţifice a Universităţii Bucureşti şi a I.E.F.S., 1966.

Prof. MIRCEA COJOCARU

Şcoala sportivă — Ploieşti

CONTRIBUŢII LA STUDIUL DEZVOLTĂRII VITEZEI ÎN BASCHET

Studiul, experimentul şi aplicaţiile care stau la baza acestei lucrări au fost efectuate cu o grupă de 30 de eleve de la Şcoala sportivă din Ploieşti, pe o durată de 2 ani. În cursul activităţii au fost selecţionate 12 jucătoare care au avut calităţi fizice şi psihice deosebite, precum şi continuitate în procesul de instruire. Echipa care s-a format cu aceste jucătoare a promovat şi a activat în categoria B, deşi erau încă junioare.

Regimul de lucru a fost în medie de 3 antrenamente a cîte 90—120 de minute pe săptămînă, plus 1—2 jocuri amicale sau oficiale.

Premisele propuse au fost :

— viteza poate contribui la îmbunătăţirea jocului ;

— viteza se poate îmbunătăţi pe baza unei activităţi complexe generale, multilaterale ;

— viteza specifică se poate dezvolta prin mijloace nespecifice din diferite ramuri de sport ;

— mijloacele specifice pentru dezvoltarea vitezei specifice trebuie să corespundă cu cerinţele directe ale tehnicii şi tacticii baschetului şi cu particularităţile individuale ale jucătorilor.

Anumite mijloace care au un mare grad de eficienţă trebuie folosite în mod curent în lecţiile de antrenament, colective şi individuale.

Metodele de studiu şi experimentare folosite au fost următoarele :

— fişa individuală cu date personale, profesionale, sociale, culturale ;

— date ale examenului medico-sportiv inițial și periodic, semestrial ;
— rezultatele obținute la probele de control ;
— analiza și caracterizarea individuală (periodică) ;
— planurile antrenamentului individualizat ;
— planurile pregătirii colective ;
— evidența rezultatelor tehnice la competiții ;
— analiza activității colective (periodic);
— bibliografia de specialitate.

METODICA DEZVOLTĂRII VITEZEI ÎN BASCHET

Viteza este necesară în toate formele de mișcare în terenul de baschet, în execuțiile tehnice și în acțiunile tactice. Atacul rapid și contraatacul, replierea în apărare și lupta pentru apărarea coșului propriu solicită viteza jucătorilor în formele cele mai diferite.

Pentru a putea trece la pregătirea sistematică pentru dezvoltarea vitezei în baschet trebuie să cunoaștem cu precizie o serie de date și anume :
— tipul de sistem nervos și tipul constituțional al sportivului ;
— date privind vîrsta cronologică și biologică a sportivului ;
— date asupra dezvoltării fizice ;
— date referitoare la gradul de pregătire fizică generală și multilaterală ;
— date asupra nivelului calităților fizice, în raport direct cu viteza ;
— dezvoltarea musculaturii diferitelor regiuni ale corpului ;
— gradul de mobilitate a diferitelor articulații ;
— sensibilitatea, excitabilitatea și tonusul mușchilor și sistemului nervos ;
— rapiditatea proceselor nervoase de excitație și inhibiție ;
— capacitatea de funcționare a analizorilor ;
— coordonarea neuro-musculară ;
— nivelul deprinderilor motrice și tehnice ;
— gradul experienței motrice multilaterale și specifice ;
— capacitatea de concentrare și relaxare a atenției și voinței ;
— calendarul competițional și planul de perspectivă, individual și colectiv.

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Pentru dezvoltarea **vitezei nespecifice** vom folosi o serie de mijloace caracteristice gimnasticii, atletismului, jocurilor dinamice și altor jocuri sportive (handbal, fotbal).

Mijloace din gimnastică

Efectul principal al practicării diverselor exerciții din gimnastică se exercită asupra dezvoltării fizice generale și a calităților fizice care formează o bază necesară dezvoltării ulterioare a vitezei.

Practicarea unor exerciții din gimnastică (sol, acrobatică, sărituri) poate îmbunătăți calitativ viteza în baschet, avînd în vedere că mișcările din gimnastică îmbunătățesc forța, îndemînarea și supleța, calități pe care se sprijină realizarea vitezei.

Îmbunătățirea forței musculaturii abdominale și din jurul centurii pelviene contribuie mult la dezvoltarea vitezei la fete.

Mijloace din atletism

Atletismul oferă o gamă variată de procedee pentru îmbunătățirea vitezei. Antrenamentul atletic ajută la dezvoltarea vitezei de diferite tipuri, pentru unele regiuni ale corpului și este recomandat în pregătirea tuturor jucătorilor de baschet.

În general, se urmărește depășirea limitei stabilizate a vitezei datorită instalării stereotipului dinamic pentru o anumită viteză. Pentru aceasta se folosesc condiții ușurate (pantă, vînt din spate), ce permit execuția mișcărilor cu o viteză mărită, dar mai ales accelerările în care se caută să se treacă din „elan", peste limita dobîndită anterior și atingerea unor viteze mai mari, chiar pe distanțe mici.

Prezentăm mai jos cîteva forme ale alergării din antrenamentul atletic care duc la dezvoltarea vitezei, prin combinarea diferitelor alergări pe distanțe variate :
— o alergare de aproximativ 100 de metri cu trei intervale accelerare pe 10—30—40 de metri ;
— accelerări pe cîte 10—15 metri, cu revenire la alergare ușoară ;
— din alergare ușoară pe distanța de 40—50 de metri se execută accelerări bruște la anumite puncte plasate din 10 în 10 metri ;
— accelerări de pași în poziția fundamentală ;
— starturi scurte, din picioare, pe 10—15 metri ;
— starturi din picioare, cu continuarea alergării pe 20—25—30—35—45 de metri;

— alergări lansate pe 20—40 de metri, cu intervale de mers liniştitor.

În alergarea accelerată gradată, viteza va creşte treptat pînă la 3/4.

Aceste forme de aplicare a exerciţiilor de alergare corespund efortului specific din jocul de baschet care se desfăşoară pe spaţii scurte şi cu viteze diferite sau cu schimbări de ritm.

Din antrenamentul atletic vom mai folosi săriturile (în lungime, în înălţime) pentru dezvoltarea detentei necesare în baschet.

Folosirea jocurilor dinamice şi a ştafetelor

În general, se vor folosi jocuri şi ştafete care favorizează dezvoltarea calităţilor motrice şi îndeosebi viteza de execuţie şi de alergare.

De asemenea, se pot folosi şi **jocuri sportive,** ca tenisul de masă (pentru viteza de reacţie), handbalul (pentru viteza de alergare şi de execuţie), precum şi diferite sporturi printre care schiul alpin este la loc de frunte.

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei specifice

În dezvoltarea vitezei specifice se vor avea în vedere acţiunile tehnice şi tactice specifice jocului de baschet. Deşi în timpul jocului diferitele genuri de viteză se manifestă în strînsă corelare, pentru o mai bună sistematizare vom prezenta mijloace pentru dezvoltarea vitezei pentru tipurile caracteristice, admiţînd faptul că unele exerciţii au efecte pentru toate tipurile de viteză.

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei de reacţie

Vom întîlni o serie de exerciţii legate atît de mişcarea în teren, cît şi în legătură cu prinderea mingii, urmărirea la panou în prezenţa coechipierului sau a unui adversar.

Se vor folosi exerciţii ca cele de mai jos :

— urmărirea în oglindă a partenerului din faţă (atacant-apărător, apărător-apărător, atacant-atacant), cu şi fără minge, în dribling ;

— prinderea mingilor aruncate cu fentă, de aproape ;

— „leapşa" în doi, cu şi fără dribling;

— pe două grupe cu spatele la antrenor ; acesta aruncă mingea în teren şi numeşte un jucător care se întoarce rapid, ia mingea, driblează şi aruncă la coşul opus, de sub panou ;

— tot pe două grupe, cu spatele, la căderea mingii (semnal), primii jucători se vor întoarce şi vor lupta pentru a prinde mingea pe care o vor pasa antrenorului ;

— jocul „crabii şi creveţii" cu mingea în dribling pe loc ; la semnal se urmăresc tot în dribling ;

— prinderea mingii ricoşată din panoul cu piramide ;

— acelaşi exerciţiu cu mingea de rugbi la panou normal sau cu capac ;

— joc cu mingea de rugbi, cu dribling obligatoriu ;

— din diferite poziţii (culcat înainte, pe spate, şezînd), starturi în dribling ;

— din diferite mişcări (flotări, genuflexiuni, sărituri ca mingea, joc de braţe şi picioare etc.), starturi la semnal ;

— joc de braţe şi picioare ; la semnal, se ia o minge, se execută driblinguri şi la semnal se aruncă la coş ;

— dribling la 6—7 metri de coş ; la semnal, se execută rapid o aruncare ;

— dribling cu mîna dreaptă ; la semnal — dribling cu mîna stîngă ;

— aruncări din săritură : la semnal — cu mîna stîngă, fără semnal — cu mîna dreaptă. Semnalul se dă cînd jucătorul se află în săritură ;

— pase din alergare, cu schimb de locuri (criss-cross) pe tot terenul, fără aruncare la coş ; la semnal, oprire şi aruncare la coş din săritură ;

— pase în trei în faţa coşului ; la semnal, cel cu mingea aruncă la coş ;

— joc la un coş 4—4, 5—5 ; la semnal, se pune mingea jos, iar apărarea porneşte brusc pe contraatac.

Se mai pot concepe şi alte diferite combinaţii de exerciţii care vor urmări acelaşi scop.

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei de execuţie

Viteza de execuţie trebuie să fie îmbunătăţită în legătură cu mişcarea în teren, cu tehnica paselor, cu aruncările la coş, cu driblingul, cu săriturile şi cu diferitele mişcări specifice, cu şi fără minge.

Se vor folosi următoarele genuri de exerciţii :

— cine execută mai multe pase în 20—30 de secunde ;

— cine termină mai repede 20—30 de pase ;

— cine face mai repede 30 de driblinguri pe loc sau în deplasare ;

— pase în doi cu 2—3 mingi :

— cine termină mai repede 10 aruncări la coș cu mai multe mingi servite pe rînd. Se pot folosi diferite feluri de aruncări la coș ;

— pase în cerc cu mai multe mingi ;

— pase în cerc cu o minge și doi adversari care caută să o intercepteze (se schimbă apărătorii, fiind și un exercițiu de apărare) ;

— aruncări la coșuri diferite puse în fața jucătorului, cu mai multe mingi (5—10), contracronometru ;

— doi jucători cu mingi pasează, în maximum de viteză, unui jucător care se află la mijloc, iar el caută să paseze fără să greșească ;

— pase cu peretele (contratimp) sau numărul de pase cu peretele realizate în 15—30—60 de secunde ;

— complex de exerciții format din voleibolări la panou, sprint în dribling spre coșul opus, trei aruncări din săritură, înapoi în dribling și 10 aruncări din săritură, mingile fiind servite ; se desfășoară contracronometru. Prin comparația timpilor realizați de către jucători se va stimula întrecerea, precum și folosirea la maximum a vitezei de execuție ;

— exercițiu de contraatac fără dribling, cu trei jucători care stau sub panou ; antrenorul aruncă mingea la coș, urmărire la panou și contraatac rapid fără dribling ;

— exerciții de alergare de la un coș la altul, cu servirea unei mingi și aruncare imediată la coș ;

— diferite sărituri pe unul sau ambele picioare, simple sau cu mișcări complementare de brațe și picioare (rotări de brațe, forfecări ale picioarelor în aer, simulări de pase și aruncare) executate în zbor, la început simplu și apoi în legătură cu mînuirea mingii (pase, aruncări). Acest exercițiu, împreună cu alte exerciții (pase în doi din săritură, voleibolări repetate la panou, voleibolări la punct fix, la panou cu capac, urmăriri la panou a mingiilor cu atingerea inelului) are ca scop dezvoltarea detentei, ca formă a vitezei de execuție.

Mijloace pentru dezvoltarea vitezei de deplasare

Se pot folosi diferite exerciții specifice pentru îmbunătățirea vitezei de deplasare sub forma jocurilor de mișcare specifice :

— trei jucători pe o suprafață mică ; un jucător caută să prindă pe al treilea, iar al doilea se interpune între ei, ca la căutarea locului de voleibolare de sub panou ;

— „urmărirea cu spatele" — (două grupe de cinci jucători ce se urmăresc pe o jumătate de teren alergînd cu spatele) ;

— „urmărirea" — (urmărire în alergare pe două echipe, pe tot terenul) ; cei prinși continuă urmărirea împreună cu ceilalți ;

— „driblingul" — (fiecare jucător driblează și driblează și următorul. Variantă : scoaterea mingii din dribling.

Aceste jocuri de mișcare se pot face în cadrul încălzirii, creînd și factorul emoțional necesar în lecții.

Ștafete speciale, în care factorul de întrecere solicită viteză maximă de deplasare :

— pe două șiruri, din joc de brațe și picioare, alergare, culegerea mingii la centrul terenului, ocolirea unui obstacol în dribling, repunerea mingii în joc ; în acest moment pleacă următorul jucător ;

— același exercițiu însă la întoarcere, alergare cu spatele ;

— deplasare în poziție fundamentală, cu pași adăugați, pînă la centrul terenului și înapoi. Următorii jucători așteaptă executînd joc de brațe și picioare. Se poate face cu întrecere între 2—5 șiruri ;

— pe două șiruri, primii jucători pleacă în dribling, la semnal se așază pe sol, tot driblînd ; la semnal, se scoală, ating ținta spre care au plecat și revin predînd ștafeta ;

— tot pe două șiruri, ștafetă pînă la coșul opus unde se execută trei sărituri la panou, iar apoi se vine în alergare, cu schimbări de direcție la puncte fixe.

Diverse exerciții speciale

1. Starturi și sprinturi din diferite poziții de joc frecvente sub formă de întrecere între 2—3 jucători (din poziții de apărare, după o săritură sau oprire bruscă). În general, semnalul va fi reprezentat de o aruncare la coș sau o pasă.

2. Exercițiu de sprint cu întoarcere (sprint pînă la centrul terenului, întoarcere 180 de grade, alergare cu spatele, pînă la linia de fund a terenului, revenire tot cu spatele, la centrul terenului, întoarcere de 180 de grade și sprint cu fața pînă la locul de plecare). Se execută de 10 ori, cu pauză de 60 de secunde între repetări. Se poate introduce și mingea.

3. Deplasare laterală prin centrul terenului și sprint înapoi. Se execută tot de 10 ori, cu pauză 30—60 de secunde. Se poate introduce mingea.

4. Jucătorii pasează mingea la 5 metri în fața coechipierilor care prin deplasare înainte o prind înainte de a cădea.

Variantă : după prinderea mingii jucătorii pasează rapid înapoi şi sprintează la locul de plecare.

5. Doi jucători se află sub panou ; unul sprintează în dribling pînă la centrul terenului, pasează înapoi, se întoarce în sprint şi repetă încă o dată sau de două ori. Se schimbă jucătorii pentru a se odihni.

6. „Leapşa" în doi, cu dribling.

12. Joc trei la trei, pe jumătate de teren sau pe tot terenul.

13. Joc normal, cu coş valabil numai pe contraatac.

14. Joc la coşuri acoperite, pentru favorizarea contraatacului.

15. Joc cinci la cinci, pe tot terenul, cu temă de contraatac.

Variantă : antrenorul fluieră, echipa în atac pune jos mingea, iar cealaltă por-

Tabelul nr. 1

VITEZA DE DEPLASARE
30 DE METRI ALERGARE (FARĂ MINGE ŞI IN DRIBLING)

Nr. crt.	Numele şi prenumele	1967				1968								1969	
		Septembrie		Decembrie		Martie		Iunie		Septembrie		Decembrie		Martie	
		Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)	Fără minge (secunde)	În dribling (secunde)
1.	A. P.	5,5	5,8	5,4	5,8	5,5	5,8	5,3	5,7	5,4	5,7	5,2	5,6	5,2	5,5
2.	U. D.	5,2	5,6	5,1	5,5	5,3	5,7	5	5,4	5,2	5,6	5,1	5,4	5,2	5,4
3.	G. E.	5,2	5,6	5	5,4	5,2	5,5	5	5,4	5,1	5,4	5	5,4	5,1	5,3
4.	S. C.	5,5	5,9	5,4	5,9	5,5	5,8	5,4	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,3	5,6
5.	P. O.	5,1	5,8	5	5,6	5,1	5,6	4,9	5,5	4,9	5,5	4,8	5,4	4,9	5,4
6.	S. M.	5,4	5,8	5,3	5,7	5,3	5,6	5,2	5,3	5,5	5,1	5,1	5,4	5,2	5,5
7.	A. P.	5,4	5,7	5,3	5,6	5,4	5,7	5,3	5,6	5,4	5,6	5,2	5,5	5,3	5,5
8.	M. D.	5,5	5,8	5,4	5,8	5,4	5,7	5,3	5,7	5,4	5,7	5,3	5,6	5,4	5,6
9.	G. G.	5	5,8	4,9	5,7	5,1	5,7	4,8	5,6	5	5,6	4,9	5,4	5,3	5,6
10.	B. C.	5,3	5,6	5,2	5,5	5,3	5,5	5,2	5,5	5,5	5,8	5,4	5,6	–	–
11.	T. S.	5	5,8	4,9	5,7	5	5,6	4,8	5,6	5	5,5	4,9	5,4	–	–
12.	T. N.	–	–	–	–	5,5	5,9	5,4	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6	5,3	5,6

7. La centrul terenului se găsesc 5 mingi ; jucătorul ia pe rînd cîte o minge, sprintează în dribling, aruncă la coş, se întoarce rapid şi continuă pînă termină mingiile.

8. Pase în trei cu încrucişare şi schimb de locuri (criss-cross).

9. Exerciţii complexe pe tot terenul. Jucătorii stau cîte doi, unul în spatele celuilalt, cu faţa spre centrul terenului, în cele patru colţuri ale terenului. Cîte un jucător cu minge se află sub fiecare panou. Exerciţiul începe într-o parte : jucătorul nr. 1 pasează la nr. 2 care se află în alergare spre centrul terenului. Din deplasare, jucătorul nr. 2 pasează pe colţ lui 3, pătrunde în viteză, primeşte mingea şi aruncă la coş. Jucătorul nr. 3 urmăreşte mingea şi o lansează pe partea opusă. Exerciţiul se continuă în acelaşi mod. El se poate executa şi pentru aruncare cu mîna stîngă.

10. Exerciţiu de contraatac : trei jucători se află în spaţiul de trei secunde, executînd joc de braţe şi picioare ; antrenorul aruncă la coş, jucătorii urmăresc mingea şi pornesc pe contraatac cu prima pasă în lateral şi dribling spre centru.

11. Joc doi la doi, pe tot terenul, reprize de 2—3 minute.

neşte pe contraatac în maximum de viteză.

Se mai pot folosi diferite combinaţii de exerciţii cu aspect tehnico-tactic, executate în maximum de viteză. Ele vizează viteza sub toate formele ei. Dacă avem în vedere şi efortul solicitat în cadrul unui atac care durează 30 de secunde, vom crea exerciţii complexe, cu durata de aproximativ 30—40 de secunde, desfăşurate pe tot terenul. Acestea, pe lîngă faptul că permit antrenarea efortului specific, dau şi posibilitatea utilizării diferitelor procedee tehnico-tactice, în maximum de viteză, precum şi repetarea lor dozată şi controlată. Totodată, se obţin şi efecte pentru rezistenţa specifică.

De asemenea, se poate folosi cu succes exerciţiul complex recomandat de către Federaţia română de baschet, ca una dintre probele de control, ca şi alte exemple asemănătoare.

REZULTATE

În cele patru tabele prezentate apar timpii realizaţi de fiecare jucătoare în exerciţiile în care s-au urmărit diferite aspecte ale vitezei. Aceste exerciţii au fost incluse în cadrul probelor de con-

trol și au fost cronometrate în cursul anului școlar la intervale de trei luni.

În tabelul nr. 1 apar rezultatele în alergare pe 30 de metri, cu și fără minge. Se observă după primele trei luni o îmbunătățire a vitezei în alergarea fără minge și nici un progres în alergarea cu minge (control mai slab al mingii). De fapt, în această perioadă s-a insistat pe exerciții nespecifice și în special din atletism. După perioada de iarnă nu se observă progres la alergarea fără minge și doar mici diferențe la alergarea cu minge. Acestea se datoresc fără îndoială lucrului axat pe dezvoltarea fizică generală, forță și rezistență generală, efectuat în perioada de iarnă. În perioada din primăvară și pînă la sfîrșitul anului școlar, rezultatele se îmbunătățesc datorită creșterii forței, îndemînării, vitezei și tehnicii acumulate în lunile anterioare.

În tabelul nr. 2 sînt redate rezultatele în ceea ce privește viteza de execuție a paselor la perete timp de 30 de secunde realizate în aceleași perioade cu probele din tabelul nr. 1. Îmbunătățirea apare în special în perioada de primăvară datorită creșterii nivelului fizic și tehnic al jucătoarelor.

În tabelul nr. 3 se văd îmbunătățiri simțitoare în perioadele parcurse în privința timpului realizat de fiecare jucătoare, atît datorită creșterii vitezei de deplasare, cît și creșterii forței și nivelului tehnic.

În tabelul nr. 4 apar rezultatele timpului parcurs pe 10 metri din pozițiile cul-

Tabelul nr. 2

VITEZA DE EXECUȚIE
30 DE SECUNDE PASE LA PERETE

Nr. crt.	Numele și prenumele	1967		1968				1969
		Septembrie	Decembrie	Martie	Iunie	Septembrie	Decembrie	Martie
1.	A. P.	33	36	40	42	39	45	44
2.	U. D.	37	40	42	43	42	46	43
3.	G. E.	36	39	42	44	41	46	45
4.	S. C.	29	32	34	35	35	39	41
5.	P. O.	35	37	39	39	40	44	43
6.	S. M.	36	38	40	41	41	45	46
7.	A. P.	30	32	32	33	35	39	39
8.	M. D.	34	35	37	38	40	45	45
9.	G. G.	35	36	37	38	38	40	39
10.	B. C.	37	39	41	41	40	43	–
11.	T. S.	31	33	34	35	35	39	–
12.	T. N.	–	–	30	33	32	36	37

Tabelul nr. 3

VITEZA DE EXECUȚIE - EXERCIȚIUL COMPLEX

- 3 sărituri cu mingea ținută deasupra capului;
- sprint în dribling cu aruncare la coșul opus;
- 5 voleibolări;
- 5 pase cu peretele;
- sprint în dribling cu aruncare din săritură și cu aruncare de sub coș dacă nu se înscrie;

Nr. crt.	Numele și prenumele	1967		1968				1969
		Septembrie (secunde)	Decembrie (secunde)	Martie (secunde)	Iunie (secunde)	Septembrie (secunde)	Decembrie (secunde)	Martie (secunde)
1.	A. P.	30,2	30	30,1	28,4	27,3	26,9	26,6
2.	U. D.	29,1	28,4	28,3	27,3	26,5	25,8	25,9
3.	G. E.	29,2	28,7	28,5	27,4	26,4	25,9	26,1
4.	S. C.	32,6	32	30,3	29,3	29	28,4	28,3
5.	P. O.	29,5	28,7	28,1	27	26,1	25,7	25,7
6.	S. M.	29,9	28,9	27,8	27,2	26,6	25,8	25,5
7.	A. P.	30,1	29,4	28,8	27,7	27,2	26,9	27,1
8.	M. D.	29,7	29,1	28,9	27,7	26,9	26,3	26,3
9.	G. G.	29,4	28,9	28,2	27,5	26,4	26,1	26,9 (accidentat)
10.	B. C.	29,1	28,5	28	26,9	28,2	26,6	–
11.	T. S.	29,3	28,5	27,7	27,1	26,7	26	–
12.	T. N.	–	–	30,5	29,9	30	29,2	27,9

Tabelul nr. 4

VITEZA DE REACTIE
alergare cu start din pozitiile culcat pe spate, şezînd şi din alergare uşoară pe loc - Distanţa 10 metri

Nr. crt.	Numele şi prenumele	1967						1968												1969		
		Septembrie (secunde)			Decembrie (secunde)			Martie (Secunde)			Iunie (secunde)			Septembrie (secunde)			Decembrie (secunde)			Martie (secunde)		
		Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc	Culcat pe spate	Şezînd	Alergare uşoară pe loc
1.	A. P.	3,2	2,6	1,9	3	2,3	1,5	2,6	2,1	1,5	2,5	2	1,4	2,7	2,2	1,6	2,5	2,1	1,4	2,4	2	1,4
2.	U. D.	2,9	2,1	1,6	2,6	1,9	1,5	2,7	2	1,5	2,5	1,8	1,4	2,5	1,9	1,4	2,3	1,9	1,2	2,3	1,8	1,3
3.	G. E	3,1	2,4	1,8	3	2,3	1,8	2,9	2,3	1,8	2,7	2,1	1,6	2,5	2,1	1,6	2,3	1,8	1,4	2,3	1,9	1,5
4.	S. C.	3,5	2,9	2,1	3,1	2,8	2	3	2,7	1,9	2,9	2,5	1,8	2,8	2,4	1,8	2,6	2,3	1,6	2,8	2,3	1,7
5.	P. O.	2,9	2	1,8	3	2,4	2	2,6	2,1	1,7	2,7	2	1,6	2,6	1,9	1,6	2	1,6	1,4	2,4	1,8	1,5
6.	S. M.	3,1	2,5	1,7	2,9	2,3	1,6	2,7	2,1	1,6	2,4	1,9	1,5	2,4	1,8	1,5	2,1	1,6	1,3	2,2	1,7	1,3
7.	A. P.	3,1	2,4	1,8	2,9	2,2	1,7	2,6	2,2	1,7	2,5	2,1	1,7	2,5	2,2	1,7	2,3	2,1	1,5	2,3	2,1	1,6
8.	M. D.	3	2,6	1,8	2,9	2,4	1,8	2,6	2,3	1,7	2,5	2,1	1,5	2,6	2,2	1,6	2,4	2	1,4	2,5	2	1,4
9.	G. G.	2,9	2,2	1,7	2,5	2	1,4	2,4	1,9	1,4	2,4	1,8	1,4	2,5	1,8	1,4	2,3	1,8	1,3	2,7	2,7	1,8
10.	B. C.	3	2,5	1,7	2,8	2,3	1,6	2,7	2,3	1,6	2,5	2,1	1,5	2,6	2,2	1,6	2,3	1,9	1,4	–	–	–
11.	T. S.	2,9	2,1	1,7	2,8	2	1,6	2,6	1,9	1,5	2,5	1,8	1,4	2,4	1,8	1,4	2,2	1,7	1,3	–	–	–
12	T. N.	–	–	–	–	–	–	3,2	2,4	1,9	3,1	2,5	1,8	3,2	2,4	1,9	2,9	2,1	1,5	–	–	–

cat, şezînd şi din alergare uşoară pe loc. Îmbunătăţirile care apar sînt destul de mici, dar utile. Se observă că rezultatele sînt mai bune aici, după o săptămînă de vacanţă în care s-au efectuat exerciţii foarte uşoare, odihna avînd mare influenţă asupra vitezei de reacţie.

CONCLUZII

Viteza, în diferitele ei forme de manifestare, este una dintre calităţile cele mai utile pentru jocul de baschet. Ea poate fi dezvoltată şi îmbunătăţită prin metode şi mijloace nespecifice şi specifice, aplicate în raport cu particularităţile individuale, cu nivelul de pregătire fizică generală şi de pregătire tehnică, cu planul de dezvoltare în perspectivă şi cu calendarul competiţional.

Rezultatele probelor de control, ca şi rezultatele tehnice din competiţiile oficiale de junioare şi senioare dovedesc că mijloacele şi metodele folosite au contribuit la dezvoltarea vitezei sportivelor din grupa experimentală.

BIBLIOGRAFIE

COJOCARU V. : Pregătirea echipelor de handbal, Ed. C.C.F.S., 1956.

HRIŞCĂ ARISTEIA : Baschet, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1968.

HRIŞCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Învăţarea jocului de baschet, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

NEAL BAISI : Metodele de antrenament ale apărării presing în zonă şi om la om, Englowood Cliffs, N. J. Pretice-Hal INC.

PREOBINGENSCHI LVOVA : Jocul de baschet în şcoală, Bucureşti, 1960, ICP — MFA.

TEODORESCU L., POPESCU AL. : Baschet, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂŢĂMÎNT

Prof. RODICA DINCĂ
Şcoala generală-comuna Ludeşti
Judeţul Dîmboviţa

DEMIXTAREA CLASELOR LA LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Corespunzător sarcinilor întregului proces de educaţie realizat în ţara noastră, sarcinile educaţiei fizice în învăţămînt trebuie să ţină seama de particularităţile de vîrstă specifice fiecărei perioade şcolare.

Vîrsta şcolară, care include un număr apreciabil de ani, prezintă modificări substanţiale morfo-funcţionale şi psihice ale elevilor, fapt ce determină o diferenţiere a conţinutului procesului pedagogic general şi, implicit, al procesului de educaţie fizică. Practica pedagogică delimitează trei perioade de vîrstă şi anume :

1. perioada şcolară mică — 7—11 ani ;
2. perioada şcolară mijlocie — 11—15 ani ;
3. perioada şcolară mare — 15—18 ani.

În perioada şcolară mijlocie — 11—15 ani — sînt cuprinşi elevii din clasele a V-a — a VIII-a. Această vîrstă constituie perioada de trecere de la copilărie spre pubertate, spre adolescenţă, în decursul căreia au loc procese complicate anatomo-fiziologice şi psihice. Aceste modificări se produc inegal la băieţi şi fete, ducînd la o diferenţiere accentuată între sexe.

Semnele de pubertate se manifestă cu 1—2 ani mai devreme la fete, începînd de la 11—12 ani şi terminîndu-se la 15—16 ani, pe cînd la băieţi apar la 13—14 ani şi se termină la 17—18 ani. Aşa se explică de ce toţi indicii dezvoltării fizice a fetelor (în perioada vîrstei şcolare mici sînt sub nivelul celor ai băieţilor) înregistrează la vîrsta pubertară o creştere accentuată, care la început le egalează pe fete cu băieţii, iar apoi îi depăşesc pentru un timp.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12/1969, pag. 32

Urmărind dinamica creşterii în greutate şi în înălţime, remarcăm că pînă la 11 ani, nivelul fetelor este sub cel al băieţilor. După această vîrstă se observă o nivelare ; apoi fetele depăşesc băieţii şi, paralel, se dezvoltă pînă la 15 ani. De aici raportul se schimbă în favoarea băieţilor şi rămîne aşa în mod definitiv.

Din punct de vedere morfologic, la această vîrstă talia este înaltă şi suplă, mai ales la fete, datorită creşterii accentuate a trunchiului în raport cu segmentele. Sistemul osos se află în plină creştere ; coloana vertebrală îşi păstrează o foarte mare elasticitate, ceea ce reprezintă un mare pericol pentru traumatisme şi deformări.

Sistemul muscular rămîne în urma creşterii generale a organismului, ceea ce explică evoluţia încă lentă a indicilor motrici. Mişcările sînt mai lipsite de coordonare şi precizie. Fetele manifestă neîncredere în forţele proprii, pe cînd băieţii îşi supraestimează forţele, ceea ce impune o comportare diferenţiată a profesorului de educaţie fizică faţă de elevi şi eleve.

Creşterea rapidă a corpului duce la o disproporţie marcată privind dezvoltarea vaselor sanguine. Musculatura inimii creşte în volum, mărind cantitatea de sînge expulzată într-o singură contracţie a ventriculului stîng. Tensiunea arterială creşte, apropiindu-se de cea a adultului.

Modificări importante se constată şi la nivelul sistemului nervos, în ceea ce priveşte dezvoltarea şi perfecţionarea lui. Al II-lea sistem de semnalizare ne obligă să constatăm că gîndirea şi limbajul copilului sînt în continuă perfecţionare. Stereotipurile dinamice formate arată nivelul de organizare al scoarţei şi echilibrul care s-a stabilit între mediul extern şi procesele interne ale organismului.

Din cele arătate mai sus se poate trage concluzia că aceste modificări complexe ce se observă la elevii claselor a V-a — a VIII-a se manifestă la vîrste diferite. Acest lucru înseamnă că elevii din aceeaşi clasă se află la stadii diferite de dezvoltare fizică şi psihică. Această diferenţiere morfo-funcţională dintre băieţi şi fete cere o atenţie deosebită în organizarea procesului de educaţie fizică, întrucît nerespectarea particularităţilor de sex poate duce la obţinerea unor efecte negative asupra sănătăţii lor.

În acest sens, problema demixtării claselor la orele de educaţie fizică trebuie pusă cu multă tărie de către profesorul de educaţie fizică.

Lecţia de educaţie fizică cu grupa de băieţi este foarte dinamică, uneori cu acţiuni deosebit de energice. În prima parte a lecţiei se pot include mai multe elemente de forţă şi viteză ; comenzile vor fi mai ferme, iar execuţia va fi mai promptă. Jocurile, din partea fundamentală, vor fi străbătute de un puternic entuziasm, vor însemna o adevărată luptă între forţe egale. Profesorul va lucra tot timpul cu întregul colectiv, stăpînindu-i pe cei ce-şi supraestimează forţele.

Cu alte cuvinte, lecţia de educaţie fizică desfăşurată cu băieţii cere din partea profesorului un volum mai mare de energie, o atenţie veşnic trează, iar lecţia desfăşurată cu fetele este un adevărat calmant pentru el, prin conţinutul ei deosebit.

În partea pregătitoare a lecţiilor cu fetele se pot include elemente de gimnastică artistică, exerciţii de mai mare mobilitate, de expresivitate etc. Activităţile din partea fundamentală pot fi mai bine supra-

vegheate, iar elevele fiind încurajate vor încerca cu mai puțină sfială realizarea unor teme din lecție, fiind ferite de ochii ironici și hazlii ai băieților.

De asemenea, unele exerciții din „Bazele generale ale mișcării" și „Gimnastica sportivă" constituie probe de control separate pentru băieți și fete, precum și alte probe de control care sînt diferite după sex ; ele vor fi bine perfecționate, iar rezultatele vor fi mai bune.

Jocurile și ștafetele din partea fundamentală a lecțiilor vor avea elemente potrivite pentru băieți și fete, pentru a nu cere din partea copiilor un efort nepotrivit, prea mare sau prea mic. Se știe că un efort insuficient nu poate asigura dezvoltarea calităților fizice și psihologice, nici a deprinderilor motrice, iar un efort exagerat poate avea efecte negative.

Cînd se lucrează cu o clasă mixtă este dificil să se dozeze efortul, astfel încît acesta să aibă un efect puternic și pozitiv asupra tuturor elevilor. Uneori, teme care pentru băieți sînt ușoare, par grele pentru fete și atunci băieții sînt dezinteresați în rezolvarea lor. Ei se plictisesc, iar lecția nu le mai place, pe cînd fetele manifestă teamă și-și pierd încrederea în forțele proprii. În asemenea cazuri, lecția poate lua un aspect dezordonat, nereușind să contribuie în măsura necesară la educarea fizică a elevilor.

De aici se desprinde concluzia că profesorul de educație fizică, conștient de avantajele pe care le aduce lucrul cu clasele demixtate, să nu se împace cu o altă situație, decît cu rezolvarea favorabilă a problemei demixtării.

Sînt unele cazuri în care demixtarea este împiedicată de faptul că în cele două clase paralele numărul băieților este prea mare și numărul fetelor prea mic sau invers. Profesorul de la celălalt obiect demixtat motivează că în asemenea condiții nu poate verifica pe toți elevii în aceeași măsură. Această problemă se poate rezolva însă foarte ușor, împerechind educația fizică, cu un obiect care are trei ore săptămînal. În acest fel, elevii se vor găsi o dată pe săptămînă la obiectul respectiv în colectivul obișnuit al clasei.

Cu puțină bunăvoință din partea direcției și cu mai multă insistență din partea profesorului de educație fizică, problema demixtării poate fi rezolvată, iar sarcinile educației fizice vor fi mult mai bine rezolvate.

MEDICINA SPORTIVĂ

Prof. dr. doc. CONSTANTIN ANASTASATU

Membru al Academiei de ştiinţe medicale
Şeful Catedrei de ftiziologie IMF — Bucureşti

SPORTUL ŞI FUMATUL

Se ştie că sportivii şi, în general, cei care practică diverse forme de educaţie fizică au nevoie, mai mult decît oricare alţii, de un aparat respirator perfect integru, pentru a putea face faţă aportului crescut de oxigen pe care îl solicită eforturile fizice crescute sau maximale. În timp ce pentru eforturile curente ale vieţii de fiecare zi alterarea în oarecare măsură a permeabilităţii bronşiilor şi elasticităţii pulmonare, respectiv o anumită diminuare a volumelor ventilatorii, poate trece neobservată, în eforturile fizice legate de mişcările de educaţie fizică, de jocurile sportive şi cu atît mai mult de atletismul şi sportul de performanţă, orice limitare a capacităţii funcţionale respiratorii se face resimţită.

Apare firesc deci să se pună întrebarea dacă practica fumatului nu constituie un factor limitativ în realizarea condiţiei sportive şi a performanţelor urmărite.

Pentru a răspunde la această întrebare au fost întreprinse în diverse ţări, în special în S.U.A., anchete şi cercetări minuţioase pe loturi comparative de fumători şi nefumători. Este un lucru bine cunoscut, deşi nu de toată lumea crezut, *că fumătorii „pasionaţi" fac, după mai mulţi ani sau zeci de ani de fumat, anumite boli extrem de grave, cum sînt cancerul pulmonar, bronşita cronică cu emfizem sau maladia obstructivă, infarctul miocardic etc. într-o proporţie de 10—30 de ori mai ridicată decît nefumătorii, sau chiar decît fumătorii moderaţi. Deşi aceste boli survin de obicei după vîrsta competiţiilor sportive, ele interesează pe sportivii fumători ca pe oricare alţii şi ar fi suficiente pentru a-i determina să se lase de fumat.*

Dar aceste repercusiuni tardive, pe care cei mai mulţi nu le iau în serios şi pentru că nu pot realiza în prezent ceea ce se va întîmpla peste 2—3 decenii, nu sînt singurele inconveniente ale fumatului pentru sportivi. Practica fumatului are şi repercusiuni dăunătoare imediate, mai bine studiate în ultimii ani, care, în cadrul sportului şi al educaţiei fizice, prezintă un interes deosebit.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12/1969, pag. 35

În cercetări făcute de pildă în 1967 de Peters și Ferris pe tineri de vîrstă sportivă (elevi seniori de la Harvard College din Boston, S.U.A.) s-a constatat că fumatul duce destul de curînd la instalarea, cu frecvență crescută, a unor simptome pulmonare sezoniere, cu răsunet funcțional respirator.

În timp ce tinerii nefumători au prezentat simptome ca tuse și expectorație, dispnee (dificultăți în respirație), șuierături pe trahee și în torace („wheezing"), cataruri nazale etc. cu o frecvență de 4—15 la sută, la tinerii fumători de mai mult de un pachet de țigări zilnic (în ultimii 4 ani) frecvența acelorași simptome a fost de 8—32 la sută din cazuri, adică dublu sau cel puțin dublu.

În același timp, testele funcționale aplicate au arătat la marii fumători (mai mult de un pachet de țigări pe zi) un volum expirator maxim pe secundă (VEMS) și un indice de permeabilitate bronșică (VEMS/CV), cu un debit ventilator semnificativ mai scăzut decît la nefumători. Altfel spus, fumatul duce la o alterare a mucoasei, a pereților bronșici și a cililor vibratili care iau parte la epurația acestora, respectiv la o inflamație cronică a bronșiilor și în acest fel la o îngreuiere a ventilației prin căile aeriene. E suficient să notăm că bronșita cronică se întîlnește de 20—30 de ori mai frecvent la fumători decît la nefumători (Frolov) pentru a ne da seama de amploarea acestor inconveniente.

Diminuări funcționale evidente la fumători față de nefumători au constatat Payne și colaboratorii; Krumholz și colaboratorii; Zwi și colaboratorii; Zamel și colaboratorii; Edelman și colaboratorii; Hensler și colaboratorii; Blackburn și colaboratorii și alți autori, pe care îi recomandăm celor care doresc să se documenteze mai pe larg, așa încît ele nu pot să fie puse la îndoială.

În general, s-a constatat că asemenea diminuări sînt în raport direct cu cantitatea de țigări consumate zilnic și cu vechimea de fumător, dar ele se produc și în mod acut după fumarea unei singure țigări.

Autori ca Nadel și Comroe au demonstrat, de exemplu, că fumarea unei țigări determină imediat, în momentele care urmează, o scădere a permeabilității bronșice, deci a aportului de oxigen. După datele lui Chapman, fumatul acționează acut și asupra circulației pulmonare, în sensul unei vasoconstricții capilare cu scăderea perfuziei și diminuarea capacității de difuziune a gazelor în sînge.

Toate aceste constatări au pentru un sportiv fumător, în pragul unei competiții, o semnificație care nu trebuie ignorată.

În afară de acțiunea limitativă asupra capacității funcționale respiratorii, fumatul, respectiv nicotina, are efecte dăunătoare și asupra sistemului nervos. Chiar la sportivii fumători mai vechi, obișnuiți cu asemenea efecte, ele nu sînt de subestimat.

În perioada de tensiune nervoasă din cursul unui antrenament sau care precede o întrecere sportivă sau o partidă competițională, fumatul poate să aibă repercusiuni negative evidente. Deși pentru fumătorul anxios o țigară mult dorită are fără îndoială și un efect calmant, în realitate acțiunea toxică a nicotinei și a oxidului de carbon din fumul de tutun duce adeseori la spasme vasculare cerebrale și la tulburări neurovegetative care îngreuiază în final comenzile nervoase și reacțiile reflexe ale organismului și diminuă acuitatea simțurilor.

Și dacă în viața de fiecare zi acest efect nociv poate rămîne insesizabil, la sportivii fumători al căror succes depinde în foarte multe cazuri de capacitatea lor de reactivitate în fracțiuni de secundă, orice impediment, cît de mic, în activitatea sistemului nervos central devine semnificativ.

Fumatul de lungă durată poate să favorizeze în plus instalarea unor tulburări neurovasculare periferice capabile de a îngrădi în mod manifest condiția fizică a sportivilor și a oricui care practică o formă sau alta de educație fizică.

Am putea multiplica datele care ilustrează că în balanța fumatului talerul inconvenientelor atîrnă cu mult mai greu decît cel al plăcerilor, dar credem că concluzia la care vrem să ajungem se impune cu suficientă claritate.

Medicina recomandă tuturor *fumătorilor să abandoneze practica dăunătoare a fumatului. Această recomandație se adresează însă cu cea mai mare grijă și insistență* tinerilor sportivi de toate categoriile. *Educația fizică și sportul urmăresc în ultimă instanță întărirea sănătății fizice și mintale și* este aproape contra naturii ca omul să tindă către perfecțiunea condiției sale fizice și psihice și în același timp să-și neutralizeze aceste eforturi prin inhalarea zilnică a unor substanțe toxice, dăunătoare.

Abandonarea fumatului, mai ales la fumătorii înveterați, nu este — desigur — ușoară. În alte părți se întreprind în acest scop acțiuni special organizate, cum este de pildă „planul de cinci zile" aplicat la Chicago, în cadrul căruia se țin conferințe și

demonstraţii sistematice antitabagice şi se supraveghează sistarea fumatului. Rezultatele comunicate de Hardinge şi colaboratorii sînt doar parţiale, în sensul că după 5 zile se lasă de fumat aproximativ 80 la sută dintre fumători, dar după 30 de zile nu mai rămîn „pe poziţie" decît 45 la sută, iar după 18 luni numai 21 la sută. S-au preconizat şi programe de durată mai lungă, de la care se aşteaptă o eficienţă mai ridicată.

După datele relatate de Bau şi colaboratorii, într-o clinică de antifumat („anti-smoking clinic") din Anglia, s-au lăsat de fumat, după 7 săptămîni, 67 la sută dintre „pacienţi", dar nu au mai persistat după un an decît 33 la sută.

Cu toate dificultăţile cunoscute, abandonarea fumatului nu este însă imposibilă şi dovada o constituie miile şi zecile de mii de fumători care se lasă de fumat. Ea depinde în primul rînd de înţelegerea acţiunii nocive imediate şi tardive pe care tutunul o are asupra organismului şi de voinţa de a te apăra împotriva ei. La fumătorii din lumea sportului trebuie să intervină în plus şi dorinţa şi obligaţia de a nu-şi scădea singuri performanţele de care sînt capabili.

Efortul de voinţă pe care îl cere lăsarea de fumat este recompensat din plin de o stare de sănătate şi o condiţie fizică incontestabil mai bună, pe care le atestă toţi foştii fumători.

Cercetări întreprinse de Edelman şi colaboratorii precum şi de alţii au arătat totodată că diminuările funcţionale determinate de fumat sînt reversibile *după o perioadă mai scurtă sau mai lungă de la abandonarea acestei practici, în cele mai multe cazuri, mai ales la tineri, testele de explorare funcţională redevenind normale.*

În încheiere, subliniem încă o dată recomandaţia ca tinerii sportivi de toate genurile să se informeze şi să reflecteze cu mai multă maturitate înainte de a se apuca de fumat sau de a continua să mai fumeze.

Este în acelaşi timp obligaţia tuturor celor care răspund de educaţia şi instrucţia acestora să ia toate măsurile de persuasiune eficace pentru a realiza acest deziderat.

Medicilor din loturile sportive le revin în mod special sarcina şi responsabilitatea de a-i consilia şi de a-i ajuta pe tinerii pe care îi supraveghează să se ferească de asemenea pericol. Desigur, după ce ei înşişi au înţeles şi s-au lăsat de această practică nocivă.

BIBLIOGRAFIE

ANASTASATU C.: Influenţa dăunătoare a fumatului asupra aparatului respirator, Conf. Radio 17/X.1966.

ANASTASATU C.: Tabagismul şi complicaţiile sale, Conf. Radio 26/I.1968.

BAU K. I., KIRBY B. J., BOGEN C.: First year's Experience in Antismoking Clinic, Brit. Med. J. 1965, 5451, 1651—1653.

BLACKBURN H., BROSEK J., TAYLOR H. L.: Lung volumes in smokers and non smokers, Intern. Med. 1959, 51, 68.

CHAPMAN T., IRISH J.: Med. Ass. 56, 1965, 72—74 (cit. de Peters).

EDELMAN N. H., MITTMAN CH., NORRIS A. H., COHEN B. H., STOCK N. W.: The effects of cigarette smoking upon spirometric performance of a community dwelling men, Am. Rev. Resp. Dis. 94, 3, 1966, 421—429.

FROLOV V. A.: Kuriti zdaroviu vrediti, Moskva, 1969.

HARDINGE M. şi colab.: Results of a Stop-Smoking Program. Arch. Environ. Helth (Chicago) 1968, 16, 211—214 (Rf. Am. Rev. Resp. Dis. 99, 1, 1969, 178).

HENSLER N. M., SIRON D. J.: Pulmonary phisiological measurements in smokers and nonsmokers, J.A.M.A. 1963, 186, 885.

KRUMHOLTZ R. A., CHEVALIER R. B., ROSS J. C.: Cardiopulmonary function in young smokers — Ann. Int. Med. 1964, 60, 603.

NADEL J. A., COMROE J. K.: Acute effects of inhalation of cigarette smoke on airway conductance, J. Appl. Physiol. 1961, 16, 713.

PAYNE M., KJELSBERG M.: Respiratory symptoms, lung function and smoking habits in an adult population, Am. J. Pub. Hlth. 1964, 54, 261.

PETERS J. M., FERRIS B. G.: Smoking, pulmonary function and respiratory symptoms in a College-age group, Am. Rev. resp. Dis. 1967, 5, 95, 774—782.

ZAMEL N., YOUSSEF H. H., PRIME F. J.: Airway resistance and peak expiratory flowrate in smokers and nonsmokers, Lancet 1963, 1, 1237.

ZWI S., GOLDMAN H. I., LEVEN A.: Cigarette smoking and pulmonary function in healthy young adults, Am. Rev. Resp. Dis. 1964, 89, 73.

Prof. MIRCEA GABOR
Prof. ILIE STUPINEANU
CNEFS

PENTRU ANTRENORII CARE SE PREZINTĂ LA EXAMENUL DE AVANSARE ÎN CATEGORIE

Datorită numărului mare de antrenori care au solicitat și continuă să solicite lămuriri referitoare la condițiile necesare pentru promovarea într-o categorie superioară — articol publicat în numărul 4 al revistei noastre — revenim asupra lui respectiv în numărul de față.

Iată condițiile și cerințele pentru avansarea în categorie :

A. CONDIȚII PENTRU ÎNSCRIEREA LA EXAMEN ȘI ACTELE NECESARE

1. Studii medii terminate — se va prezenta copie legalizată de pe certificatul de absolvire a școlii medii sau diploma de bacalaureat.

2. Activitatea de antrenor neîntreruptă în categoria respectivă.
— Cat. a V-a — 2 ani
— Cat. a IV-a — 2 ani
— Cat. a III-a — 4 ani
— Cat. a II-a — 5 ani.

Dovada stagiului se face prin adeverință sau extras din cartea de muncă.

3. Obținerea unor rezultate bune în munca de instruire și educare a sportivilor (se va prezenta recomandare din partea clubului sau a asociației, avizată de organul local pentru educație fizică și sport).

Aceste acte, împreună cu cererea, se depun la consiliile județene pentru educație fizică și sport pînă la data de 1 aprilie — pentru cei care doresc să se prezinte la sesiunea din vară — sau pînă la data de 1 noiembrie — pentru sesiunea din februarie 1970.

B. CERINȚE

Obiectele și tematica examenelor sînt diferențiate în funcție de categorie, după cum urmează :

a) De la categoria a V-a la a IV-a

1. Specializare.
2. Teoria educației fizice și sportului.
3. Fiziologie generală.
4. Pedagogie.

b) De la categoria a IV-a la a III-a

1. Specializare.
2. Bazele antrenamentului sportiv.
3. Fiziologia exercițiilor fizice.
4. Psihologie generală.

c) De la categoria a III-a la a II-a

1. Specializare.
2. Metodica antrenamentului sportiv.
3. Fiziologia ramurii de sport.
4. Psihologia sportivă.

d) De la categoria a II-a la categoria I

1. Specializare.
2. Metodica antrenamentului sportiv.
3. Psihologia concursului.

La specializare, examenul constă dintr-o probă scrisă și una orală. Pentru toate celelalte obiecte, examenul va fi oral sau sub formă de extemporal.

Nepromovarea unuia dintre examene atrage pierderea sesiunii. Nu se admit reexaminări, nici corigențe.

C. PROGRAMELE DE ÎNVĂȚĂMÎNT

1. **Specializare — pentru toate categoriile.**

a) Teoria ramurii de sport.

— Scurtă caracterizare a sportului respectiv.
Bazele generale ale tehnicii :

— *elementele tehnice de bază ;*
— *procedeele tehnice ;*
— *analiza biomecanică a mișcărilor.*
— *Criteriile de selecție în ramura de sport.*
— *Principalele elemente de tactică.*
— *Organizarea și desfășurarea concursurilor.*
— *Regulamentul sportului respectiv.*

b) Metodică.

— *Principiile antrenamentului sportiv.*
— *Metodica dezvoltării calităților motrice.*
— *Metodica învățării elementelor tehnice de bază.*
— *Metodele moderne de antrenament în ramura de sport.*
— *Încălzirea și folosirea variantelor ei.*
— *Metodica obținerii și menținerii formei sportive.*
— *Particularitățile metodice ale antrenamentului ținînd seama de sex.*
— *Particularitățile metodice în perioada de trecere de la juniorat la seniorat.*
— *Mijloacele și metodele folosite în pregătirea psihologică a sportivilor.*
— *Metodica educării sportivilor în procesul de antrenament.*
— *Pregătirea antrenorului pentru lecție.*

La specializare, diferențierea pentru categoriile de antrenori se face în felul următor :

— *pentru categoria a IV-a nota de promovare este de minimum 5 ;*
— *pentru categoria a III-a nota de promovare este de minimum 6 ;*
— *pentru categoria a II-a nota de promovare este de minimum 7 ;*
— *pentru categoria I nota de promovare este de minimum 7.*

2. **Teoria educației fizice și sportului**
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— *Obiectul teoriei educației fizice.*
— *Noțiuni de bază : educație fizică ; sport ; dezvoltare fizică ; pregătire fizică ; antrenament.*
— *Sistemul românesc de educație fizică.*
— *Scopul, sarcinile și mijloacele educației fizice.*
— *Exercițiul fizic — mijloc al educației fizice.*
— *Gimnastica, sporturile, jocurile și turismul — forme ale exercițiului fizic.*
— *Factori naturali și de călire ; importanța lor în practicarea exercițiului fizic.*
— *Lecția de educație fizică.*
— *Planificarea muncii antrenorului :*
  — *plan de perspectivă*
  — *plan anual*
  — *plan de etapă*
  — *plan de lecție.*

Bazele generale ale antrenamentului sportiv
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— *Noțiunea de antrenament sportiv.*
— *Principiile antrenamentului sportiv.*
— *Factorii antrenamentului sportiv: metodica realizării acestora în activitatea de instruire și educație.*
— *Calitățile motrice de bază și metodica dezvoltării lor.*
— *Periodizarea antrenamentului sportiv: scopul, sarcinile și mijloacele fiecărei perioade și etape.*
— *Lecția de antrenament, formă de bază a procesului de instruire și educație a sportivilor.*
— *Evidența procesului de instruire și antrenament (preliminară, curentă și de bilanț).*

Conținutul și metodica antrenamentului sportiv
(de la categoria a III-a la categoria a II-a și de la categoria a II-a la categoria I)

— *Problemele cuprinse la „Bazele generale ale antrenamentului".*
— *Caracterizarea ramurii de sport.*
— *Dinamica efortului în antrenamente.*
— *Orientarea metodică generală.*
— *Mijloacele și metodele de pregătire.*
— *Metodele moderne de antrenament.*
— *Multilateralitatea în pregătirea sportivă.*
— *Probe și norme de control.*
— *Criteriile de selecție în sportul de performanță.*

Bibliografie

— *Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive — iulie 1967.*
— *BÎRJEGA M.: Teoria educației fizice, curs editat de U.C.F.S., în 1965.*
— *ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice, curs editat de I.C.F., în 1964.*
— *GHIBU E.: Educația fizică și sportul la nivelul științei contemporane. Sp. Popular nr. 4857, 4 860, 4 861/1965.*
— *Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan. Editura U.C.F.S./1967.*
— *RĂDUȚ C.: Criterii de selecție. Editura U.C.F.S./1967.*

3. **Fiziologie generală**
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— *Respirația, circulația, digestia, excreția.*
— *Metabolismul.*
— *Termoreglarea.*

— *Sistemul neuromuscular.*
— *Sistemul nervos central.*
— *Analizatorii.*

Fiziologia exercițiilor fizice
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— *Bazele fiziologice ale mișcării.*
— *Cheltuielile energetice în sport.*
— *Modificările principalelor funcțiuni ale organismului, sub influența exercițiilor fizice și a antrenamentului.*
— *Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.*
— *Fiziopatologia stării de antrenament.*

Fiziologia ramurii de sport
(de la categoria a III-a la categoria a II-a).

— *Modificările funcționale în urma practicării sportului respectiv.*
— *Fiziologia metodelor moderne de antrenament.*
— *Influența exercițiilor fizice asupra organismului, în funcție de natura exercițiilor.*
— *Caracteristicile fiziologice ale exercițiilor fizice la diferite vîrste și la femei.*

Bibliografie

— *ULMEANU FL. : Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Editura U.C.F.S./1967.*
— *DEMETER A. : Fiziologie. Editura C.N.E.F.S./1968.*
— *BACIU CL. : Anatomia funcțională a aparatului locomotor. Editura C.N.E.F.S./1968.*

4. **Pedagogie**
(de la categoria a V-a la categoria a IV-a)

— *Obiectul, sarcinile și mijloacele pedagogiei.*
— *Scopul, sarcinile și laturile educației comuniste.*
— *Educația fizică — parte componentă a educației comuniste.*
— *Educația în funcție de particularitățile de vîrstă.*
— *Procesul de învățămînt.*
— *Principiile învățămîntului.*
— *Metodele de învățămînt.*
— *Lecția — formă de bază a procesului de învățămînt.*
— *Educația elevilor în spiritul moralei comuniste.*
— *Educația prin muncă și pentru muncă.*
— *Educația disciplinei conștiente.*

Bibliografie

— *MANOLACHE A. : Pedagogia — Editura Didactică.*
— *CEAUȘESCU N. N. : Pedagogie — Curs pentru antrenori/1965.*

5. **Psihologie generală**
(de la categoria a IV-a la categoria a III-a)

— *Obiectul, sarcinile și metodele psihologiei.*
— *Procesul de cunoaștere :*
  — *senzația, percepția, gîndirea, atenția, memoria, limbajul, imaginația.*
— *Trebuințe și sentimente :*
  — *trebuințe și motivele activității ;*
  — *emoțiile și sentimentele.*
— *Acțiunile voluntare și deprinderile.*
— *Aspectele psihice ale personalității :*
  — *aptitudini, temperament, caracter.*
— *Dezvoltarea psihică a copiilor și tinerilor.*

Psihologie sportivă
(de la categoria a III-a la categoria a II-a)

— *Caracterizarea psihologică a activității sportive.*
— *Motivele, interesele.*
— *Psihologia antrenamentului sportiv.*
— *Pregătirea psihologică, factor al antrenamentului sportiv :*
  — *trepte, laturi, conținut.*
— *Pregătirea intelectuală ; dezvoltarea atenției și formarea spiritului de observație ; gîndirea și educarea calităților ei.*
— *Pregătirea afectivă și volitivă.*
— *Educarea trăsăturilor personalității.*
— *Aspecte psihologice ale procesului de ridicare a măiestriei sportive.*

Psihologia concursului
(de la categoria a II-a la categoria I)

— *Raportul dintre pregătirea psihologică pentru concurs și pregătirea psihologică generală.*
— *Pregătirea psihologică a sportivului pentru concurs.*
— *Dispunerea, anticiparea, angrenarea, modelarea, aplicarea, adaptarea, analiza.*
— *Reglarea și autoreglarea stării psihice a sportivului, înainte de concurs.*

— *Sugestia, hipnoza.*
— *Relaxarea psihică a antrenamentului autogen.*
— *Psihopatologia precompetițională.*
— *Psihofarmacoterapia.*

Bibliografie

* * *: — *Psihologia generală — manual pentru clasa a XII-a, Editura Didactică.*
— *EPURAN M.: Psihologia sportivului — Editura C.N.E.F.S./1968.*
* * *: — *Antrenamentul psihotonic — Material elaborat de Sectorul de documentare C.N.E.F.S./1967.*

ANCHETA NOASTRĂ

În dorința ca planul tematic pe care și-l propune pentru anul 1970 să răspundă cît mai bine cerințelor dv, redacția vă solicită sprijinul la întocmirea acestuia.

Vă rugăm să ne răspundeți la următoarele întrebări:

1. Ce materiale sau rubrici v-au plăcut mai mult în anul curent?

2. Ce probleme ați dori să trateze revista noastră în noul an și ce rubrici noi credeți că ar trebui să apară?

3. Ce părere aveți despre prezentarea grafică a revistei și ce propuneri aveți în acest sens?

4. Alte sugestii.

Vă rugăm să ne scrieți pe adresa: strada Episcopiei nr. 9, căsuța poștală nr. 34, București.

Prof. dr. N.V. ZIMKIN
Prof.dr. A.A.VIRU

Institutul de cultură fizică „Lesgaft" Leningrad
și Universitatea din Tartu

DESPRE IMPORTANȚA UNOR MECANISME ENDOCRINE ȘI NERVOASE ÎN REGLAREA MIȘCĂRILOR ÎN CAZUL EFORTURILOR SPORTIVE

În timpul activității motrice se produce o interacțiune a mecanismelor endocrine și nervoase de reglare a funcțiilor organismului. Particularitățile acestei interacțiuni în condițiile diferitelor genuri de activitate și în diferite etape ale ei, se formează în mod diferit.

În procesul antrenamentului fizic se produce o perfecționare a interacțiunii neuroumorale. Datorită acestui lucru se îmbunătățesc posibilitățile de adaptare a organismului la eforturile musculare. Crește, de asemenea, stabilitatea nespecifică a organismului la acțiunea unor factori nefavorabili ai mediului exterior — hipoxici, supraîncălzirii, răcirii, răului de legănare, iradierii, accelerărilor, a unor genuri de intoxicație și infecție industrială etc. (N. V. Zimkin și A. V. Korobkov, 1966 ; N. V. Zimkin, 1969 ; V. I. Rusin, 1968 ș.a.). Această creștere a rezistenței corespunde cu cel de al doilea stadiu de „stress" (H. Selye, 1955), în dezvoltarea căruia o importanță uriașă o au factorii endocrini.

În mobilizarea rapidă a funcțiilor vegetative și a metabolismului în cazul stării de prestart și la începutul lucrului importanța principală o are sistemul nervos, care acționează asupra funcțiilor organismului nu numai pe cale nervoasă dar și pe cea umorală, în special prin intermediul sistemului simpato-adrenergic. Excreția intensificată de

Comunicare susținută în cadrul celui de al II-lea Congres european de medicină sportivă.

catecolamine, chiar înainte de concurs, ne vorbește despre creșterea gradului de activitate a sistemului simpato-adrenergic în stare de prestart (F. Elmadjian, 1957). În cazul aceluiași lucru creșterea conținutului de catecolamine în sînge (A. Vendsalu, 1960) și a excreției lor prin urină (G. Benetato, 1964) este mai pronunțată la oamenii mai puțin antrenați. În cazul eforturilor apropiate de nivelul maxim, oamenii antrenați ating concentrații mai înalte de catecolamine în sînge decît cei neantrenați (A. Vendsalu, 1960). După toate probabilitățile, în aceasta se reflectă resursele funcționale înalte ale sistemului lor simpato-adrenergic. La rîndul său gradul de activitate funcțională înaltă a sistemului simpato-adrenergic asigură o restructurare funcțională a organismului orientată pe parcursul activității musculare spre intensificarea aprovizionării mușchilor cu oxigen și mobilizarea resurselor energetice, în special a metabolismului anaerob.

Legătura reciprocă a catecolaminelor sanguine cu productivitatea anaerobă a organismului este confirmată prin conjugarea între numărul maxim de repetări a alergării la deal, creșterea conținutului de catecolamine și scăderea rezervei alcaline din sînge (A. A. Viru, 1968).

Catecolaminele intensifică, de asemenea, procesele oxidative. Surplusul de catecolamine tulbură activitatea fermenților oxidativi și conduce la descreșterea coeficientului de randament. Ca rezultat al acestui lucru, în cazul unei intensificări importante a activității sistemului simpato-adrenergic la persoanele care au cordul slab și sclerotic pot apare tulburări metabolice în miocard, care conduc în unele cazuri chiar la modificări distrofice (U. Raab, 1959). Ca rezultat al antrenamentului se intensifică tonusul sistemului nervos parasimpatic și apare o contrareglare antiadrenergică, ceea ce se manifestă prin normalizarea rapidă a conținutului de catecolamine în sînge la sportivii antrenați după eforturile fizice (I. Riiv și A. Paiu, 1969).

Sub influența excitației structurilor nervoase ale sistemului simpato-adrenergic se intensifică producția catecolaminelor. Acestea la rîndul lor, acționînd asupra formațiunii reticulare a trunchiului cerebral, contribuie la creșterea excitabilității sistemului nervos central.

Această interacțiune poate avea o importanță mare în apariția diferitelor stări psihice în timpul activității sportive. Conform datelor noastre, atît în cazul stării normale de start, cît și în cazul pronunțării sale exagerate — „febra startului" — în sînge crește în special conținutul de catecolamine care se oxidează lent (probabil a substanțelor de ordin noradrenalinic); în cazul „apatiei de start" — crește conținutul de catecolamine care se oxidează rapid (probabil a substanțelor de ordin adrenalinic).

Adaptarea la efort nu poate fi integrală fără intensificarea adecvată a funcțiilor cortico-suprarenalelor. Intensificarea activității cortico-suprarenalelor în procesul adaptării organismului la activitatea musculară asigură o activizare generală a reacțiilor adaptative. O asemenea activizare devine înțeleasă plecînd de la datele privind acțiunea complexă indirectă a corticosteroizilor (D. J. Ingle, 1954). Aprovizionarea crescută a țesuturilor organismului cu corticoizi este necesară pentru dirijarea nemijlocită a unor procese metabolice (formarea aminoacizilor din proteine și transaminarea lor, gliconeogeneza din aminoacizi și acizii grași, reglarea schimbului sare-apă, contribuția la reglarea proceselor oxidative și altele).

Efectul glicocorticoizilor asupra transaminării se realizează prin intermediul creșterii gradului de activitate a transaminazelor. În timpul lucrului muscular se observă o corelație certă din punct de vedere statistic între conținutul de cortizol și gradul de activitate a glutamatpiruvat-transaminazei în plasma sîngelui (A. A. Viru, 1969).

În timpul eforturilor fizice, a stării de prestart, se observă o creștere a activității adreno-corticale. În unele cazuri însă în locul acestui lucru se observă o inhibiție a funcțiilor glandelor suprarenale (A. A. Viru, 1964).

Probabil că în aceasta se reflectă o anumită discoordonare în mecanismele neurohormonale regulatoare, care răspund pentru mobilizarea capacităților organismului. În două cazuri de șoc gravitațional, observate de noi după eforturile competiționale, a fost evidențiată tocmai activitatea frînată a suprarenalelor (A. A. Viru, 1965). În cazurile subdenivelărilor segmentului S—T pe EKG și a inversării undei T în timpul lucrului la ergometru, efectuat cu respirație printr-un tub de 3 cm diametru și lungimea de 1 m, s-a constatat un conținut crescut de catecolamine și un conținut scăzut de 11 — oxicorticoizi în plasma sîngelui (A. A. Viru, A. I. Paiu, E. A. Viru, 1969). La alergătorii semifondiști s-a observat că în cazul antrenamentului cu intervale creșterea frecvenței contracțiilor cardiace la peste 190 de bătăi pe minut era însoțită de un conținut important de acid lactic și catecolamine în sînge alături de modificările neînsemnate ale conținutului de 11 — oxicorticoizi în sînge. Dimpotrivă la acei sportivi la care frecvența

contracţiilor cardiace nu depăşea 190 de bătăi pe minut, se observau modificări moderate în conţinutul de acid lactic şi catecolamine în sînge, remarcîndu-se o creştere evidentă a conţinutului de 11 — oxicorticoizi în sînge (I. Sibul, 1968).

Probabil că cea mai bună adaptare la efort se realizează în prezenţa unei armonii în activitatea diferitelor sisteme regulatoare. Dezvoltarea oboselii se caracterizează tocmai prin tulburarea unei astfel de armonii. Aceste tulburări sînt exprimate şi prin modificările din sistemul hormonal. Totodată intervine a doua fază a modificării activităţii sistemului adrenocortico-hipofizar în timpul efectuării eforturilor fizice — inhibiţia funcţiei glicocorticoide, ceea ce se reflectă în micşorarea conţinutului de corticoizi în sînge şi a excreţiei lor prin urină.

În această fază se observă modificări în organism, proprii insuficienţei de glicocorticoizi. Reacţia tensiunii arteriale la efort scade, se măreşte timpul fluxului sanguin de la plămîni la ureche şi scade viteza de propagare a undei pulsatorii ; se reduce activitatea glutamatpiruvat-transaminazei, se micşorează secreţia de creatină şi azot general, iese în evidenţă trecerea apei în interiorul celulelor, scade rezistenţa cobailor la frig, ceea ce la rîndul său poate fi înlăturat pe calea inoculării cortizonului sau ACTH (A. A. Viru, 1969). Totuşi menţinerea natriului şi eliminarea intensificată a calciului se păstrează, ceea ce indică o stabilitate mare a secreţiei de aldosteron.

În stadiul de excreţie scăzută de corticoizi şi menţinerea lor în sînge, glandele suprarenale reacţionează clar asupra ACTH-ului exogen. Prin urmare, apariţia celei de a doua faze nu este legată în mod obligatoriu de epuizarea cortico-suprarenalelor. Conform datelor lui K. M. Knigge (1958) în această fază de secreţie scăzută a corticoizilor, conţinutul de ACTH în hipofiză a fost 1—2 ori mai înalt, decît nivelul normal. Prin urmare, cauza nu constă în epuizarea rezervelor de ACTH.

Ţinîndu-se seama de importanţa destul de mare a sistemului nervos central în reglarea funcţiei adreno-corticotrope a hipofizei, cauza inhibiţiei acestei funcţii trebuie căutată în activitatea mecanismului neurogen. După înlăturarea scoarţei cerebrale funcţia adrenocorticotropă a hipofizei se defrînează (K. M. Knigge, 1961). Excitaţia hipocampului determină o inhibiţie a funcţiei adrenocorticotrope (E. Endereţi şi L. Lişal, 1961). În cazul leziunilor regiunii „tuber cinereum", faza de secreţie scăzută a corticoizilor în „stress" (după o intensificare iniţială a secreţiei) a lipsit (R. E. Egdahl, 1958). Frînarea funcţiei adrenocorticotrope se observă, de asemenea, la sfîrşitul unei activităţi intelectuale intense de mai multe ore. Totodată, paralel cu micşorarea conţinutului de 11 — oxicorticoizi în sînge se lungeşte perioada latentă a reacţiei motrice (A. I. Soosar, I. I. Karusoo, A. A. Viru, 1969).

Intervine întrebarea de ce ca urmare a activităţii mecanismelor regulatoare este provocată o inhibiţie a funcţiei adrenocorticotrope care conduce la o insuficienţă funcţională temporară a cortico-suprarenalelor. O influenţă negativă a acesteia asupra capacităţii de efort nu permite ca ea să fie interpretată ca un efort adaptativ pozitiv. Lipsesc de asemenea dovezile, care ne vorbesc despre legătura acesteia cu epuizarea unor anumite verigi în sistemul funcţional corespunzător. Probabil că aici avem de-a face cu manifestarea reacţiei de apărare. Sarcina unei asemenea reacţii de apărare este aceea de a se preveni epuizarea fatală a resurselor organismului în timpul lucrului de lungă durată. Conform datelor lui N. N. Iakovlev (1955) procesele de inhibiţie din structurile nervoase centrale au un rol esenţial de prevenire a epuizării glicogenului în timpul lucrului de lungă durată. Dar pentru prevenirea epuizării resurselor organismului este raţional ca împreună cu inhibiţia glicogenolizei să fie deconectată, de asemenea, şi acţiunea catabolică a glicocorticoizilor. În legătură cu aceasta, insuficienţa funcţională a glicocorticoizilor suprarenali poate fi abordată ca una din componentele acestei reacţii generale de apărare.

Efectul antrenamentului influenţează asupra stratului cortical al glandei suprarenale nu numai sub forma hipertrofiei glandei, dar şi sub forma menţinerii unei activităţi funcţionale înalte a ei (prima fază) pe parcursul unei perioade de lucru lungi.

Pe de o parte, putem să credem că acest lucru se bazează pe creşterea generală a resurselor organismului, datorită cărui fapt necesitatea reacţiei de apărare apare mai tîrziu. Pe de altă parte, nu se poate exclude importanţa creşterii capacităţilor funcţionale, în special a stabilităţii funcţionale a sistemului hipofizo-adrenocortical.

Toate acestea contribuie la creşterea posibilităţilor de adaptare a organismului. Acest lucru, împreună cu perfecţionarea altor funcţii endocrine şi de asemenea vegetative şi nervoase, reprezintă după toate probabilităţile o condiţie importantă în totalitatea complexă de factori, care condiţionează creşterea stabilităţii nespecifice.

Hormonii glandelor endocrine, influenţînd asupra tuturor organelor şi ţesuturilor, creează în sistemul nervos central fondul, care favorizează activitatea sa eficientă. Coor-

Tabelul nr. 1

APARIȚIA ACTIVITĂȚII BIOELECTRICE ÎN 14 PUNCTE ALE MUSCHILOR, ÎN CAZUL UNOR SMULGERI REPETATE ALE HALTEREI: A - DATELE INDIVIDUALE ALE HALTEROFILULUI DE CATEGORIA I. T - ÎN CAZUL A 10 SMULGERI REPETATE; B - DATELE MEDII (ÎN CAZUL RIDICĂRII UNEI HALTERE ÎN GREUTATE DE 60% FAȚĂ DE CEA MAXIMĂ) (S) LA 21 HALTEROFILI ÎNCEPĂTORI ȘI DE CATEGORIA A III-A, LA 21 DE HALTEROFILI DE CATEGORIA A II-A ȘI A III-A (P) ȘI LA 29 CANDIDAȚI LA TITLUL DE MAESTRU ȘI MAEȘTRI AI SPORTULUI (1)

Mușchii	A. Gradul de activitate (+) în cazul a 10 smulgeri repetate										B. % din cazurile înregistrării gradului de activit. Calificarea halterofililor		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	P	S
Cvadricepsul coapsei fasciculul exterior	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Idem - fasciculul mijlociu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Idem - fasciculul interior	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Marele dorsal	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Deltoidul - fasciculul mijlociu	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Tricepsul umărului	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Trapezul	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Gastrocnemianul	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Bicepsul coapsei	—	—	—	+	+	—	+	—	+	+	92	53	84
Fesierul	+	+	—	—	+	—	—	—	—	+	35	35	91
Șira spinării	+	—	—	—	—	—	—	—	—	+	20	18	85
Deltoidul	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	100	100	100
Marele pectoral	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+	0	9	71

donarea propriu-zisă a activității mușchilor și reglarea fină a funcțiilor organelor interne, în cazul lucrului fizic, se realizează prin sistemul nervos.

Mecanismul reglării nervoase a activității mușchilor și organelor vegetative în timpul efectuării exercițiilor fizice sînt extrem de variate și legate de funcțiile tuturor centrelor nervoase. Din această cauză noi am examinat în referat numai principiile generale ale acestei reglări.

În cazul lucrului muscular se observă un grad diferit de rigiditate și elasticitate a reglării nervoase. Elasticitatea reglării se caracterizează prin capacitatea sistemului nervos de a realiza în timpul activității musculare una și aceeași mișcare stereotipă pe calea îmbinării diferite a contracțiilor diferiților mușchi, iar în cazul activității organelor interne, prin posibilitatea realizării acelorași indici integrali pe seama îmbinării variate a indicilor particulari.

În cazul efectuării stereotipe a exercițiilor structura internă a mișcării, determinată pe calea electromiografiei concomitente de la mai mulți mușchi, este totdeauna mai elastică, decît manifestarea exterioară a acestei mișcări (N. U. Zimkin și U. G. Pahomov, 1969). Astfel, în cazul efectuării stereotipe multiple a aceluiași exercițiu de fiecare dată mișcarea este realizată pe seama lucrului unui ansamblu de mușchi, într-o oarecare măsură deosebit (tabelul nr. 1). Această variație se manifestă și mai mult față de asemenea indici ai activității, cum sînt perioadele latente ale începutului lucrului fiecărui mușchi care participă la mișcare, succesiunii intrării lor în lucru, duratei fluxului de impulsuri din ei (tabelul nr. 2).

Datele analoage privind elasticitatea reglării nervoase se remarcă și pe baza indicilor integrali și particulari ai funcțiilor vegetative. Unul și același volum al ventilației pulmonare se realizează pe seama diferitelor variații ale frecvenței și amplitudinii respirației, minut-volumul sîngelui pe seama variației frecvenței pulsului și a valorii volumului sistolic, absorbția de oxigen pe seama variației diferiților indici și activității sistemelor cardiovascular și respirator etc. Totodată la același subiect, conform datelor colaboratoarei noastre E. E. Kossovskaia, în cazul prezenței variației se menține unul și același tip general de reglare a funcțiilor vegetative.

În cazul mișcărilor, care pretind o reacție, chiar în condițiile cînd ambianța exterioară se modifică în mod neînsemnat, un rol important aparține proceselor de extra-

Tabelul nr. 2

PERIOADA APARIŢIEI, SUCCESIUNEA APARIŢIEI BIOPOTENŢIALELOR ÎN DIFERIŢI MUŞCHI ŞI DURATA LOR ÎN CAZUL RIDICĂRILOR REPETATE A HALTEREI ÎN GREUTATE DE 60% (DIN GREUTATEA MAXIMĂ RIDICATĂ) LA SPORTIVII DE CATEGORIA I

Indicii	Nr. de ridicări repetate ale halterei	Muşchii									
		Gastrocnemianul	Bicepsul coapsei	Cvadricepsul coapsei (fasciculul ext.)	Cvadricepsul coapsei (fasciculul mijl.)	Marele dorsal	Deltoidul (fasciculul anterior)	Deltoidul (fasciculul mijlociu)	Bicepsul umărului	Tricepsul umărului	Trapezul
Perioada operaţiei impulsionării în muşchi: Timpul de operaţie a biopotenţialelor în primul muşchi este luat ca „0"	1	500	300	67	33	0	617	550	533	1083	167
	2	483	300	17	83	0	583	550	500	1133	267
	3	467	167	117	0	0	583	500	417	1067	217
	7	400	233	0	67	0	517	467	333	1017	167
	10	383	217	33	67	0	517	417	383	1017	217
Numerele, care indică succesiunea operaţiei biopotenţialelor în diferiţi muşchi	1	6	5	3	2	1	9	7	8	10	4
	2	6	5	2	3	1	9	8	7	10	4
	3	7	4	3	1-2	1-2	9	8	6	10	5
	7	7	5	1-2	3	1-2	9	8	6	10	4
	10	6-7	4-5	2	3	1	9	8	6-7	10	4-5
Durata activităţii bioelectrice	1	150	417	700	250	550	583	433	800	283	1017
	2	183	433	717	300	633	567	467	767	300	1150
	3	167	483	583	300	667	517	367	767	267	1167
	7	100	500	667	300	700	617	433	783	300	1217
	10	233	467	650	367	700	550	400	817	250	1133

polare, adică capacităţii sistemului nervos, pe baza experienţei existente (legăturilor reflexe) de a realiza corect mişcări noi ca structură exterioară (N. U. Zimkin, 1968). De exemplu în timpul mersului se poate observa o elasticitate destul de mare a reglării activităţii musculare. Orice schimbare a caracterului solului, înclinării sale, lungimii pasului, greutăţii şi situării încărcăturii transportate etc., pretinde o nouă îmbinare a ansamblului muşchilor, care participă la lucru, adică un nou caracter de programare a acestui act motric. Este firesc că în cazul mersului, la fel ca şi în cazul altor mişcări nu se pot învăţa toate variantele întîlnite în viaţă. Învăţarea este legată numai de cîteva variante, totuşi varietatea uriaşă a mişcărilor este reglată de sistemul nervos prin folosirea largă a extrapolării.

Activitatea glandelor endocrine se caracterizează prin aceea că aceleaşi funcţii ale organelor şi ţesuturilor pot fi modificate pe seama intensificării sau slăbirii activităţii a mai multor glande cu secreţie internă şi nu a uneia singure.

Totodată, acelaşi efect poate fi atins pe mai multe căi. De exemplu: hiperglicemia poate apare pe seama combinaţiei unei secreţii de adrenalină de diferită intensitate şi a micşorării secreţiei de insulină. Ca urmare a acestui lucru reglarea activităţii glandelor endocrine poate fi elastică şi realizează aceleaşi influenţe asupra funcţiilor organelor vegetative poate fi condiţionată prin mai multe variaţii de intensificare sau slăbire a secreţiei unei serii de glande.

Totodată se poate presupune că în noile condiţii de activitate a organismului, mobilizarea adecvată a funcţiilor endocrine se realizează prin folosirea mecanismelor fiziologice de extrapolare.

S-a arătat că în cazul antrenamentului fizic, în primele săptămîni, se observă o creştere a greutăţii glandelor suprarenale şi a secreţiei de hormoni.

În continuare concentraţia de hormoni în sînge şi urină scade, cu toate că capacitatea de lucru şi stabilitatea nespecifică la acţiunea factorilor nefavorabili rămîn înalte (A. Uendsalu, 1960; G. Benetato, 1964; U. I. Rusin, 1968; A. A. Viru, 1969 ş.a.). Probabil că unul din mecanismele acestui fenomen îl constituie modificarea ansamblului endocrin, cu înlocuirea parţială a hormonilor suprarenalelor cu hormonii altor glande endocrine.

BIBLIOGRAFIE

BENETATO G.; ZAMFIRESCU N. R.; FELDBERG B.; BUBERIANU E. (1964): Abstr. of Papers Presented at Intern. Congress of Sport Sciences. Tokyo, p. 149.
ENDERETI F.; LIȘAK K. (1961): Probl. endokrinol. 7, nr. 4, pag. 18—26.
EGDAHL R. E. (1961): Endocrinol. vol. 68, pag. 574—581.
ELMADJIAN F.; a ath. (1957): Clin. J., Endocrinol. vol. 17, pag. 608—620.
IAKOVLEV N. N. (1955): Ukrainsk biohim. jurn. 27, pag. 444—459.
INGLE D. J. (1954): Acta Endocrin Klin. vol. 17, pag. 172—186.
KNIGGE K. M. (1958): Anat. Res. vol. 130: 326.
RAAB V. (1959): Realizări în domeniul cardiologiei. Moscova, pag. 67—153.
RIIV I.; PAIU A. (1969): Mecanismele endocrine ale reglării adaptabilității organismului la activitatea musculară. Tartu, pag. 272—279.
RUSIN I. (1968): Fiziol. Jurnal S.S.S.R., 54, pag. 545—553 (1968), în cul. „Voprosi Fiziol. Truda și Sporta", Iaroslav, nr. 2, pag. 28—81.
SELYE H. (1956): The stress of Life. N. Y.
SIBUI I. K.; VIRU A. A.; SILDMIAE H. I.; PISUKE A. P. (1968): Probleme ale radiotelemetriei în fiziologie și medicină. Sverdlovsk, pag. 217—219.
SOOSAR A. I., KARUSOO I. I.; VIRU A. A. (1969): Mecanismele endocrine ale reglării adaptabilității organismului la activitatea musculară, Tartu, pag. 97—101.
VIRU A. A. (1964): Analele științifice ale Universității de stat din Tartu, nr. 154, pag. 70—77.
VIRU A. A. (1968): Analele Universității de stat din Tartu, nr. 205, pag. 172—184.
VIRU A. A. (1969): Mecanismele endocrine ale reglării adaptabilității organismului la activitatea musculară. Tartu, pag. 21—71.
VIRU A. A.; PAIU A. I.; VIRU E. A.: (1969): Adaptarea sportivilor la lucru în condițiile unui regim de oxigen diferit. M., pag. 57—63.
VIRU A. A. (1965): Poulmon, respiration et sport. Praha, pag. 443—445.
VENDSALU A. (1960): Acta Physiol. Scand. vol. 49, suppl: 173.
ZIMKIN N. V., PAHOMOV V. G. (1969): Fiziolog. Jurn. S.S.S.R. 55, nr. 5, pag. 630—640.
ZIMKIN N. V. (1969): Mecanismele endocrine ale reglării adaptabilității organismului la activitatea musculară. Tartu, pag. 3—4 (1968, în culegerea „Civilizația, sportul și inima". Moscova, pag. 5—11.
ZIMKIN N. V.; KOROBKOV A. V. (1960): Teoria și praktica fizic. cult. 23, nr. 4, pag. 270—275; nr. 5 pag. 348—355.
ZIMKIN N. V.; KOROBKOV A. V. (1966): XVI Weltkongres für sport — medizin in Hannover. Kongresbericht. s. 63—70.

Lector GHEORGHE POPA
Institutul politehnic—Timişoara

MOŞTENIREA LUI CREANGĂ ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE

Neîntrecutul povestitor Ion Creangă, iubitor al tradiţiilor din patria noastră, ne-a lăsat moştenire o valoroasă operă pedagogică, cu preţioase îndrumări şi în domeniul educaţiei fizice. El a scris în cea de a doua jumătate a secolului trecut într-o epocă plină de transformări şi frămîntată de numeroase reforme pe linie de învăţămînt.

Ideea îmbinării activităţii intelectuale cu exerciţiile fizice, care străbate întreaga operă didactică a scriitorului humuleştean, este bine reliefată în lucrarea sa *„Povăţuitoriu la cetire prin scriere după metoda fonetică"* tipărită în colaborare cu Ienăchescu în anul 1876 *„considerată prima metodică din ţară scrisă pentru clasa I-a primară"* (13). În cele 48 de pagini ale lucrării se găsesc sfaturi ce se referă la jocuri, deprinderi gimnastice, exerciţii şi îmbinarea lor în mod judicios cu activitatea intelectuală.

Creangă recomandă ca în prima zi de şcoală, la primul contact al învăţătorului cu copiii din clasa I să se iniţieze o discuţie cu ei din care acesta să afle preocupările şi jocurile ce le cunosc. În recreaţie, dascălul organizează aceste jocuri cum ar fi: baba oarba, puia-gaia, paiul, ulcicuţa, ineluş învîrtecuş, mijoarca şi supraveghează respectarea regulilor de joc. Recomandări asemănătoare face Creangă şi normaliştilor, care îl vizitau adesea la şcoală: *„Nu ţineţi copiii numai la carte, ci schimbaţi-le des ocupaţia, jucaţi-vă cu ei, căci între copii trebuie să fii şi tu copil"* (13).

În după-amiaza aceleiaşi zile, *„...dă recreaţie earăş de-o oră, în care timp aşază pe şcolari în rînd pentru a face cu dînşii mici deprinderi gimnastice"* (13). Avînd în vedere puterea de imitaţie a copiilor şi importanţa demonstraţiei pentru această vîrstă, Creangă recomandă să se execute în faţa lor mişcările ce urmează a fi însuşite: *„Însuşi învăţătorul face mai întîi o figură înaintea şcolarilor, numărînd tare şi rar la fiecare mişcare: una, două! una, două etc., etc. După aceasta îi pune şi pe dînşii să facă această figură de mai multe ori şi cu toţi deodată după comanda ce li se dă: înce...peţi! una, două! una, două! — staţi"* (9).

Din mărturiile lui Mihai Lazăr, fost coleg de clasă cu Creangă la școala preparandială *„Trei Ierarhi"* din Iași, în perioada 1864—1866, reiese că ei au învățat gimnastica de la profesorul Suyris care preda la această școală. Credem că sfaturile date în *„Povățuitoriu"*... se bazau și pe cunoștințele de gimnastică primite de Creangă în cei doi ani. După cum se poate observa din citatul de mai sus, el își însușise o comandă care să marcheze începutul și sfîrșitul unui exercițiu, avea idee despre comanda prevestitoare și săvîrșitoare și nu-i era străină nici metoda repetării, care în educația fizică este problemă de bază. Dozînd bine efortul, învățătorul trebuia să predea exercițiile mai întîi pe părți și apoi global.

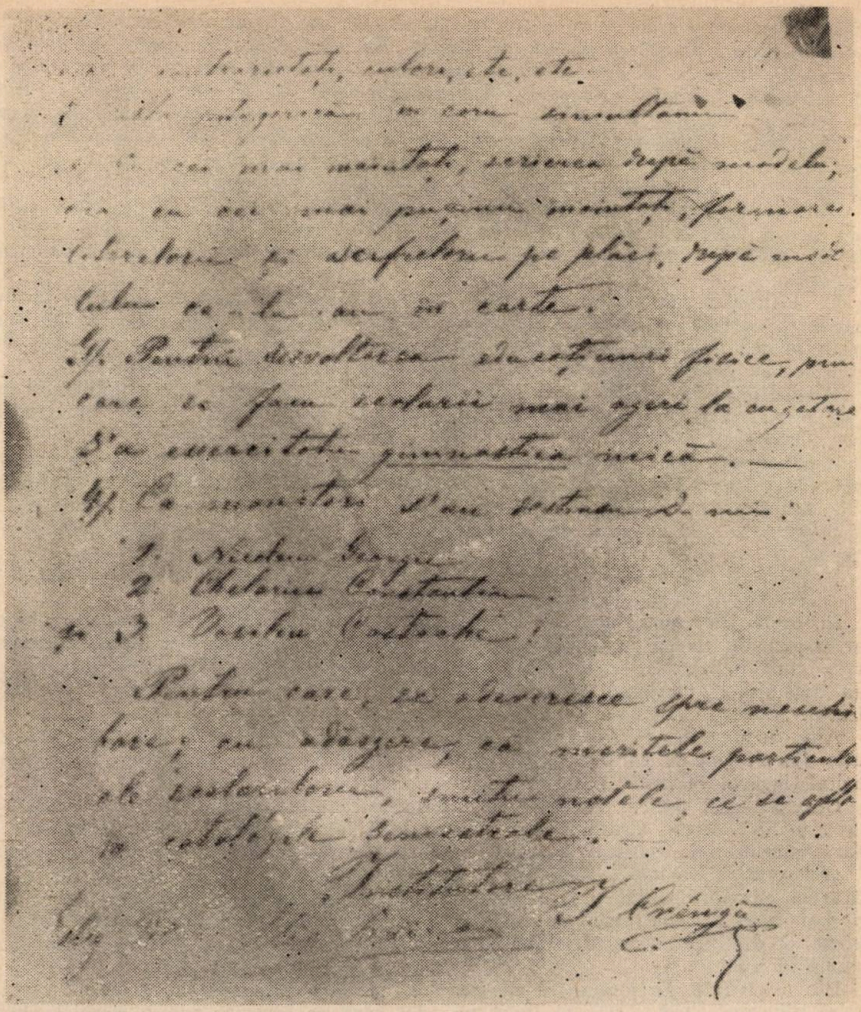
„După ce școlarii vor deprinde bine întîia figură li se va mai arăta încă una sau mult două; deprinzîndu-le și pe acestea îi va pune să le repeteze (sic) pe toate. Apoi dă semnalul de începere și zice școlarilor să meargă fiecare la locul său" (9). În timpul lecțiilor, cînd observa că școlarii nu mai pot fi atenți, îi ridica în picioare și făcea cu ei cîteva exerciții de gimnastică.

În dimineața următoare, învățătorul va discuta cu școlarii despre lucruri cunoscute de ei, va face exerciții de orientare în spațiu, adunări și scăderi, iar după-masă *„se vor repeta cele învățate în orele de dimineață; și pe rînd va continua: cînd cu deprinderi gimnastice ușoare, cînd cu povestiri... Mișcările gimnastice să se facă după fiecare jumătate de oră și chiar fiind școlarii în bănci; prin aceasta ei devin mai vioi și se pot ține totdeauna atenți"* (9).

Făcîndu-i o vizită lui Creangă la școala din Păcurari, fostul său catihet de la Fălticeni, Vasile Grigorescu, *„rămase mirat de ceea ce nu mai văzuse în nici o altă școală, anume de gimnastica mîinilor pe care o făcea Creangă cu copiii la sfîrșitul unei lecții"* (3).

În *„Povățuitoriu..."* Creangă recomandă ca în săptămîna a treia, învățătorul să facă excursii cu copiii, bine organizate, care să nu depășească două ore și să nu-i obosească, descriind și conținutul unei astfel de excursii: *„după ce după-masă va face repetiție cu copiii și îi va pune să cînte, primăvara și toamna — cînd va fi timp frumos, înv. — împreună cu școlarii — așezați în rînd doi cîte doi, merge la cîmp — afară — cel puțin odată pe săptămînă; însă nu departe de cuprinsul reședinței școalei și aici li arată: ce se numește deal, vale,... etc. Apoi orînduiește cîte un joc; d.e. De-a mingea etc. și la ceasul hotărît iar îi pune în rînd doi cîte doi, se întoarce cu dînșii la școală. ...Dar să chibzuiască învățătorul ca această mergere, ședere și întoarcere să nu treacă peste cele două ore de școală ca să nu se obosească copiii"* (9). După cum relatează I. D. Marin în cartea sa *„Pedagogia lui Creangă"*, Properțiu își aduce aminte cu duioșie de una din aceste excursii: *„— Băieți — ne zicea el — iaca joia viitoare dacă a fi zi frumoasă, om ieși la cîmp cu toții. Și după ce Creangă mai făcea repede obișnuita revizie a batistelor încetișor și fără zgomot, ca nu cumva să ne audă cei din celelalte clase și să vie după noi, ieșind din clasă și apoi din ograda școalei. Cît de mîndri eram noi cînd vedeam lumea uitîndu-se pe stradă după noi.*

— De-acum vă puteți juca pe aici — ne zise Creangă arătînd cîmpul Copoului cu bățul lui cel gros și îndată începe jocul mingei. Creangă privește cîtva timp, se apropie apoi de băieți. Ia de la unul bățul de bătaie și dînd mingei o zdravănă lovitură, aceasta sboară departe..., dar cade în mîinile unuia din băieți.



— Îi cuc, îi cuc! strigară o mulțime de voci copilărești, domnu Creangă dîndu-se la o parte.

Era... obosit. Se așează pe iarbă, își scoase pălăria lui cea mare și-și șterge sudoarea cu batista lui cea roșie.

Încă și azi... parcă văd grămada școlarilor care se jucau pe verdele covor alergînd încoace și încolo, sburdalnici și neastîmpărați, strigînd și șuerînd... iar colo, la o parte un om gros și greoi, care ședea zîmbind la jocul copiilor: profesorul nostru Creangă" (13).

După părerea lui Creangă, școlarii au nevoie să zburde, au o veșnică dorință de mișcare și neastîmpărul lor este tot atît de natural ca și trebuința de hrană, lumină și aer.

În „Amintiri din copilărie", Creangă ne povestește și despre dragostea lui pentru înot, sărituri în apă, săniuș și excursii: *„Dragi-mi erau tata și mama, frații și surorile și băieții satului, tovarășii mei de copilărie, cu care în zilele geroase de iarnă mă desfătam pe gheață și la săniuș; iar vara, în zilele frumoase de sărbătoare cîntînd și chiuind, cutreieram dumbrăvile și luncile umbroase, prundul și stioalnele, tarinile cu holdele, cîmpul cu florile și mîndrele dealuri de după care îmi zîmbeau zorile în zburdalnică vîrstă a tinereții"* (4). Săniușul, care i-a plăcut atît de mult în

copilărie, îl găsim prezent și în viața lui de dascăl, ca un element ce vine în sprijinul educației copiilor. Evocarea făcută de fostul său elev Jean Bart este edificatoare în acest sens: *„Stam în sărăcie și iarna ne dam drumul cu săniuța pe lunecușul rîpei de la Scăricica, trecînd ca săgeata prin fața cocioabei lui Creangă. Într-o zi, dascălul nostru care privea din cerdac și-a aruncat pe umeri o cataveică scurtă de blană de vulpe și-a ieșit la portiță. Oprind sania din coadă, după ce și-a îndesat bine în cap căciula albă de oaie, a încălecat cît era de mare de săniuța mea și-a pornit la vale, ca să ne învețe pe noi mucoșii, cum trebuie să cîrmim cu piciorul la cotitură"* (2).

Tot în frumoasele sale amintiri, Creangă scoate în evidență voinicia colegului său de gazdă Oșlobanu, care legînd cu brîul toate lemnele din carul unui țăran, le-a umflat în spate și le-a cărat acasă, ispravă asemănătoare cu cea a lui Chirică din *„Stan Pățitul"*.

G. Călinescu ne povestește că și scriitorului humuleștean îi plăceau încercările de putere bărbătească: *„Bunăoară întinde brațul îmbiind pe cîte unul să se suie cu pîntecele pe el, și-l ține așa întins, fără tremurare, cîteva clipe, iar cu unii prieteni mai voinici el petrece trăgîndu-se în degete pînă la podidirea sîngelui"* (3).

Poveștile lui Creangă zugrăvesc calitățile fizice și morale ale omului din popor, scot în relief vigoarea trupească a românului și istețimea lui, chiar dacă eroul se numește Oșlobanu, Chirică sau Făt-Frumos. *„Personajele legendare și animalele care populează basmele sale sînt în fond țărani și țărance... se comportă ca țărani humuleșteni"* (22). În *„Făt-Frumos Fiul iepei"*, povestitorul îl învestește pe erou cu puteri care îl ajută să-i învingă pe Sfarmă-Piatră, Strîmbă-Lemne care, pentru un timp, devin prieteni cu el. El li se adresa astfel: *„Hai la luptă fărtate să-ți arăt eu cine-i Fiul iepei.*

— Bucuros, da din ce vrei? Din luptă să ne luptăm, ori din săbii să ne tăiem?

— Ba din luptă că-i mai dreaptă, zise Fiul iepei" (11).

În lupta cu zmeii, mai apare și aruncarea buzduganului — specifică poporului nostru în trecut. După cum ne informează D. Furtună, tirul i-a adus necazuri lui Creangă, care împușcase ciorile de pe turlele mînăstirii Golia din Iași, așa după cum anunța articolul *„Tragerea la țintă și vînatul la paseri în mijlocul orașului"* (7) publicat în *„Curierul din Iași"* nr. 6 din 1868.

Alte documente de seamă din care iese la iveală concepția lui înaintată despre educația fizică, pot fi considerate procesele verbale încheiate de Creangă la începutul și sfîrșitul fiecărui an școlar și registrele de însemnări zilnice.

Din procesul verbal încheiat la începutul anului școlar 1865, la școala *„Trei Ierarhi"*, printre altele, Creangă scrie că un învățător capabil și conștiincios este dator și poate dezvolta concomitent la copii cele trei însușiri: fizice, intelectuale și morale.

„Prescriptu Verbalu", încheiat în 24 decembrie 1871, arată că cei 25 de elevi au făcut și educație fizică: *„g) Pentru dezvoltarea educațiunii fizice prin care școlarii devin mai forți și mai ageri la cugetare s-a essercitatu gimnastica mică"* (21), lucru ce reiese și din *„Prescriptu Verbalu"* din 23 decembrie 1870, a cărui ultimă parte o prezentăm în copie.

Din registrele de însemnări zilnice, făcute de I. Creangă în legătură cu activitatea lui din anii 1865—1866, se desprind idei care ne întăresc convingerea în legătură cu cunoștințele și concepția lui favorabilă educației fizice. A executat cu elevii: *„deprinderi gimnastice pentru dezvoltarea corpului și circulației sîngelui"* (5). Tot din aceste însemnări reiese că institutorul Creangă a adus o inovație conținutului învățămîntului din clasa I primară, introducînd și dezvoltarea fizică a elevului.

În domeniul educației fizice, Creangă și-a mai adus contribuția și prin criticile juste aduse manualului *„Grădina de copii"* al lui Pop Florantin, scoțînd în evidență că acest manual are un conținut cu totul străin de aspirațiile copiilor români: *„Incît în privința jocurilor nimic din jocurile noastre copilărești cu care sînt deprinși a se desfăta copiii noștri, români și cărora putem zice, fără leac de păcat că le fac mult mai mare plăcere decît jocurile nemțești... oare să nu găsim nimic bun în jocurile copiilor noștri, ca să întocmim ceva românesc?"* (13).

Criticînd o altă lucrare a aceluiași autor — *„Recreațiuni fröbeliene, pentru tinerime în școală și familie"* — cu un spirit de observație foarte dezvoltat, caracteristic lui, sesizează corect că jocurile trebuie diferențiate după vîrstă și sex și nu îngrămădite la întîmplare *„căci altfel este natura și apucăturile fetelor"* (13).

Opera scriitorului oglindește fidel viața sa, îi reflectă realist aspirațiile și căutările, stările sufletești și năzuințele și îl așază în rîndul marilor educatori care au lăsat bogată moștenire și în domeniul educației fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. BÎRLEA O. : Povestirile lui Creangă, Ed. Cartea Românească, Bucureşti, 1906.
2. BART J. : Adevărul literar, 1930, nr. 489.
3. CĂLINESCU G. : Ion Creangă (Viaţa şi opera), Ed. pentru literatură, 1966.
4. CREANGĂ I. : Amintiri din copilărie.
5. CREMER I. : Primii ani de activitate în învăţămînt ai lui Creangă, Revista de pedagogie, 1954, nr. 2, pag. 19.
6. CREMER I. : Revista de pedagogie, 1964, nr. 12, pag. 42.
7. FURTUNĂ D. : Cuvinte şi mărturii despre Ion Creangă cu prilejul împlinirii a 25 de ani de la moartea sa, Ed. librăriei Leon Alkalay, Bucureşti, 1914.
8. IORDAN I., BRÎNCUŞI E. : Ion Creangă, poveşti, amintiri, poveşti, Ed. pentru tineret, 1967.
9. IENĂCHESCU GH., CREANGĂ I. : Povăţuitoriu la cetire prin scriere după sistema fonetică, Iassy, Goldner, 1876.
10. KIRILEANU G. : Ion Creangă „Amintiri din copilărie", Ed. tineretului, 1967.
11. KIRILEANU G. : Ion Creangă, opere complete, Ed. Cartea Românească, Bucureşti, 1906.
12. KIRIŢESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1964.
13. MARIN I. D. : Pedagogia lui Creangă, Ed. Cugetarea, Bucureşti, 1941.
14. MIHĂILESCU S. : Revista de pedagogie, 1955, nr. 1, pag. 31.
15. PREDESCU L. : Revista de pedagogie, 1965, nr. 7, pag. 61.
16. RADU I. : Revista de pedagogie, 1953, nr. 45, pag. 32.
17. STANCIU I. : Revista de pedagogie, 1968, nr. 9, pag. 94.
18. STOICA M. : Revista de pedagogie, 1967, nr. 2, pag. 65.
19. SLAVICI I. : Amintiri Eminescu, Creangă, Caragiale, Coşbuc, Maiorescu, Ed. Cultura Naţională, Bucureşti, 1924.
20. SADOVEANU M. : Despre marele povestitor Ion Creangă, Ed. de stat pentru literatură ştiinţifică şi didactică, 1951.
21. UNGUREANU GH. : Din viaţa lui Ion Creangă. Documente inedite, Fundaţia pentru literatură şi artă, Bucureşti, 1940.
22. * * * : Dicţionar enciclopedic, Ed. Politică, Bucureşti, 1962.

Prof. ION MATEI
Liceul — Sinaia

AŞII BOBULUI ROMÂNESC

ION PANŢURU

— **Născut la Comarnic — Prahova la 11 sept. 1934**
— **Înălţimea : 1,74 m**
— **Greutatea : 75 kg**
— **Căsătorit**
— **Profesia : maistru-profesor de strungărie la Şcoala profesională a Uzinei de mecanică-fină, Sinaia**
— **Activează în cadrul clubului sportiv Sinaia**
— **Maestru emerit al sportului.**

DUMITRU FOCŞENEANU

— **Născut la data de 5 noiembrie 1935, Breaza — Prahova**
— **Înălţimea : 1,74 m**
— **Greutatea : 75 kg**
— **Căsătorit**
— **Profesia : tehnician la Uzina mecanică-fină, Sinaia.**
— **Activează în cadrul clubului sportiv Sinaia**

Ion Panţuru este boberul de numele căruia se leagă răsunătoarele succese obţinute de România pe tărîm sportiv în ultimii ani, reuşind să readucă bobul românesc de la prestigioşii Papană şi Frimu, campioni mondiali în anii 1933 şi 1934, din nou pe cele mai înalte culmi pe plan mondial. Meritele sale sînt incontestabile nu numai pe planul realizărilor sportive, dar şi al relaţiilor de cunoaştere şi prietenie statornicite între sportivii români şi cei străini, ca şi al propagării bobului în rîndul tineretului nostru, exemplul său fiind o per-

manentă pildă de abnegație și dăruire. Valoarea sa, unanim acceptată de toți boberii străini, este rodul unei munci efectuate cu migală și răbdare. Poate de aceea ascensiunea sa a fost mai lentă, dar cu atît mai sigură și mai durabilă. Deși îi place viteza nu este un om grăbit, iar curajul său este izvorît din luciditate și din tăria caracterului, niciodată nepermițîndu-și să sfideze limitele posibilului.

Fără a fi prea înalt, Panțuru are o constituție robustă, specifică oamenilor de la munte. Este proporționat și bine dotat din punct de vedere al calităților psihofizice. Posedă o foarte bună viteză de reacție, detentă, este foarte rezistent și îndemînatic. El pilotează bobul cu multă finețe, gestica sa fiind precisă și abilă, și, fără îndoială, posedă la un înalt nivel simțul fiselelor, o uimitoare putere de anticipare și adaptare la cele mai complexe situații care se ivesc în timpul pilotării, un simț înnăscut al terenului și al sesizării dificultăților. Inteligent, dotat cu o mare rapiditate a gîndirii și puterii de concentrare, este ponderat dar foarte hotărît, are mult calm și sînge rece. Nu se lasă impresionat de dificultățile traseului și nici de faima adversarilor, știe să-și apere șansa, pregătindu-se cu multă minuțiozitate în vederea fiecărei manșe. Are un înalt simț de responsabilitate și spirit de sacrificiu, își iubește colegii de echipă și cultivă în orice ocazii prietenia. Fără îndoială că în aceste calități descoperim temeliile pe care s-au clădit succesele sale.

Contactul cu sportul îl face de mic copil cînd fotbalul vara și schiul iarna îl atrăgeau cel mai mult. Ca junior a jucat fotbal la „Tractorul" Brașov, apoi în divizia C și B la „Carpați" Sinaia, pe postul de portar. Contactul cu bobul îl face mai întîi vizual cu ocazia Campionatelor mondiale universitare de la Poiana Brașov desfășurate în anul 1951. Mai tîrziu, în anul 1959, într-o vacanță petrecută la Poiana Brașov face primele coborîri cu bobul. Federația română de schibob îl include în lotul de tineret, iar el se dedică cu pasiune practicării acestui sport.

Vorbind despre cei care i-au îndrumat pregătirea, Panțuru, într-un interviu acordat ziaristului Mircea Costea, spune că o contribuție la succesul său au avut-o Constantin Dragomir, primul, regretatul Ion Staicu, antrenorii Ene și Pașovschi, ca și profesorii Iovan și Matei. De la fiecare a învățat cîte ceva. Nici unul nu a făcut un secret din priceperea sau inovațiile sale.

Rezultate

Evoluția rezultatelor sale este prodigioasă și în continuă ascendență.

În 1963 cîștigă alături de Maftei la bobul de 2 persoane „Cupa mondială a tineretului" Igls-Austria.

Între anii 1964—1966 are loc o perioadă de acumulări cantitative și calitative.

În 1966 locul VI la Campionatele europene de la Garmisch Partenchirchen — R.F. a Germaniei — la bobul de 2 persoane în echipaj cu Neagoie ;

— locul V la Campionatele mondiale de la Cortina d'Ampezzo-Italia, la bobul de 2 persoane în echipaj cu Neagoie.

În 1967 locul I la Campionatele europene de la Igls-Austria la bobul de 4 persoane în echipaj cu Hristovici, Maftei, Neagoie ;

— locul II la bobul de 2 persoane în echipaj cu Neagoie ;

— locul V la Campionatele mondiale de la Alpe d'Huez la bobul de 2 persoane în echipaj cu Neagoie.

În 1968 locul III la Jocurile Olimpice de la Alpe d'Huez la bobul de 2 persoane în echipaj cu Neagoie ;

— locul IV la bobul de 4 persoane în echipaj cu Hristovici, Maftei, Neagoie.

În 1969 locul II la Campionatele europene de la Cervinia Italia la bobul de 2 persoane în echipaj cu Focșeneanu ;

— locul II la bobul de 4 persoane în echipaj cu Focșeneanu, Tancov, Neagoie ;

— locul II la Campionatele mondiale de la Lake Placid — S.U.A. la bobul de 2 persoane în echipaj cu Focșeneanu;
— locul V la bobul de 4 persoane în echipaj cu Pușcaș, Neagoie, Focșeneanu.

Pregătirea

În pregătirea sa din sezonul fără zăpadă Panțuru acordă o mare atenție, atît pregătirii fizice multilaterale, cît și celei prin care își perfecționează reflexele de conducere, practicînd automobilismul, motociclismul, cartingul practicat pe velodrom, sau acrobația aeriană pe aparate de zbor. Semnificativ este faptul că în această vară a parcurs peste 50 000 km cu automobilul sau motocicleta, conducînd cu diferite solicitări și în condiții foarte variate.

Activitatea sa de pregătire este neîntreruptă de-a lungul întregului an, etapele de lucru în taberele de pregătire alternînd cu cele efectuate în Sinaia. Pentru îmbunătățirea pregătirii fizice multilaterale și specifice este ajutat de profesorul Constantin Iovan punînd accentul pe îmbunătățirea vitezei sub toate aspectele ei, a forței explozive, a fortificării musculaturii dorsale și regiunii lombare, a suplеții și mobilității articulare, ca și a rezistenței generale. Un loc aparte este acordat exercițiilor pentru dezvoltarea echilibrului și reflexelor.

Mijloacele folosite sînt foarte variate, preferînd lucrul în aer liber, exercițiile simple din gimnastică sau atletism, exerciții cu îngreuieri (pînă la 45 kg cînd folosește haltera și pînă la 15 kg cînd folosește alte obiecte); lucrul cu bobul (greutatea normală sau îngreuiată pînă la 60 kg); sporturile ajutătoare ca gimnastica acrobatică, jocurile sportive (fotbalul sau baschetul), schiul pe apă, înotul etc. Se străduiește să obțină o curbă gradată a efortului menținîndu-și întotdeauna prospețimea și buna dispoziție, factor esențial al pregătirii psihologice.

În etapele centralizate efectuează zilnic antrenamente (o dată sau de două ori), în celelalte etape cîte 3—4 antrenamente săptămînale cu o durată pînă la 2,30 h. În fiecare antrenament, una din calitățile de bază este prelucrată cu preponderență, exercițiile, numărul de repetări și solicitarea variind de la un ciclu la altul. Toamna lucrează pentru perfecționarea tehnicii startului, neezitînd să practice motociclismul, călindu-se în fața intemperiilor, perfecționîndu-și continuu · îndemînarea și reflexele, rulînd zilnic între 50—60 km. Tot în această perioadă își pregătește cu atenție boburile. La căderea zăpezii, face un stagiu de pregătire la Piatra Arsă — Bucegi, făcînd acomodarea cu bobul, perfecționînd startul, pe o pîrtie de circa 400 m.

În pregătirea pentru concurs efectuată în străinătate, în funcție de coborîrile pe care le are la dispoziție, caută să se antreneze progresiv, avînd o grijă permanentă și pentru formarea frînarului sau coechipierilor la bobul de 4 persoane. De obicei numărul de coborîri este limitat. De aceea, el acordă mult timp studiului pîrtiei tatonînd fiecare porțiune de teren, încercînd să sesizeze toate amănuntele esențiale pentru a nu fi surprins nepregătit. O grijă permanentă are pentru dozarea vitezei de coborîre, alternînd coborîrile cu solicitări mari cu cele efectuate la viteze reduse, încercînd diferite maniere de a ataca unele porțiuni mai dificile din traseu.

În timpul curselor tinde să-și mențină intactă energia nervoasă, eliminarea oboselii, desfășurînd un regim corect de viață și antrenament.

El este de părere că în pregătirea piloților, conducerea unui autovehicul, cartingul pe velodrom, zborul cu avioane de acrobație (în general obișnuirea cu vitezele mari și continua preocupare pentru educarea reflexelor), constituie mijloacele cele mai eficiente.

În evoluția cu bobul, pilotul trebuie să aleagă „trasa" cea mai directă, fără a pierde din vedere înclinațiile care dau cîștig de viteză. De asemenea, să posede un înalt simț al responsabilității și sacrificiului.

Pe linia marilor performanțe, Panțuru vizează desigur un tur al lumii în care Igls, Alpe d'Huez, Cervinia, Lake Placid, au fost etape pe drumul care duce spre atît de misterioasa și fascinanta țară a „Soarelui răsare", locul viitoarelor Jocuri Olimpice.

Pe ce se bazează încrederea și speranțele noastre? Pe curajul său ieșit din comun, dar care nu a sfidat niciodată limitele posibilului, pe calmul și nervul cu care strunește acel nărăvaș pur sînge care se cheamă „Podar", pe excepționala sa posibilitate de mobilizare și recuperare, pe luciditatea și viteza cosmică cu care tranșează într-o fracțiune de secundă situații la doi pași de neant; pe voința și dăruirea sa. Iată pentru ce considerăm că performanțele sale vor crește.

★

Dumitru Focșeneanu face parte din categoria acelor sportivi a căror apariție pe firmamentul marilor performanțe este meteorică. În primul an de practicare a bobului devine vicecampion european și mondial, într-o disciplină sportivă foarte pretențioasă. Evident că principalul merit în obținerea acestei performanțe revine pilotului Ion Panțuru dar, bobul fiind un sport de echipă, frînarul își aduce o contribuție importantă, atît la lansarea bobului cît și în timpul evoluției propriu-zise.

Pentru a înțelege și mai bine rolul frînarului sau al mijlocașilor în bob este necesar să arătăm că deși bobul este condus de un singur om — pilotul — punerea lui în mișcare este colectivă, iar „combustibilul" este desprins din însăși ființa umană, ceea ce dă acestui efort o valoare simbolică.

Dumitru Focșeneanu are o dezvoltare fizică armonioasă și proporțională, posedînd un înalt nivel al calităților fizice generale și specifice. Este rapid și agil, puternic și suplu, rezistent și energic. Astfel, el aleargă 100 m plat sub 12,5 secunde, împinge bobul de 2 persoane pe uscat cu încărcătură suplimentară de 70 kg pe 15 m în jur de 3 secunde, iar pe 30 m sub 6 secunde. Are o formație multilaterală practicînd cu succes sporturi ca luptele și fotbalul unde a obținut și performanțe. Are un foarte bun echilibru fizic și sufletesc, este lucid, realist și inteligent. Posedă o mare capacitate de analiză ; este dîrz, tenace și curajos, fără a friza temeritatea. Are o mare putere de adaptare la cele mai dificile situații. Datorită acestor calități se explică uimitoarea sa acomodare la condițiile extrem de dificile ale competițiilor de la Cervinia și Lake Placid din cadrul campionatelor europene sau mondiale, cînd numai după cîteva coborîri reușește să formeze cu Panțuru un cuplu redutabil capabil de mari performanțe. Este prietenos, atent, ajutîndu-și mult coechipierii în antrenamente, la start sau în timpul competițiilor, lucru esențial în bob.

A început să practice sportul mai organizat de la vîrsta de 11 ani făcînd fotbal și paralel lupte. În activitatea competițională intră în anul 1952 ca junior fotbalist al clubului „Petrolul". Talentul său îi asigură o rapidă ascendență către categoriile superioare jucînd în divizia C, apoi în B la asociația „Carpați" Sinaia obținînd categoria I de clasificare. Continuă să joace fotbal și în prezent cu mult succes. Ca luptător a participat la campionatele naționale de juniori ocupînd locul 2 după medaliatul olimpic și mondial I. Cernea.

Ion Panțuru are meritul de a fi descoperit în Focșeneanu calitățile unui excelent frînar și de a-l convinge să practice bobul, pentru ca mai apoi, să-l îndrume pas cu pas spre ridicarea măiestriei sale sportive. În primăvara anului 1968 începe pregătirile, mai întîi desăvîrșindu-și pregătirea fizică multilaterală și specifică și tehnica startului. Contactul cu pista de gheață este făcut la Cervinia în Italia.

Rezultate

Campionatele Europene Cervinia—Italia, 1969 :

— locul 2 bob două persoane — ca frînar ;

— locul 2 bob patru persoane — ca mijlocaș 2.

Campionatele mondiale Lake Placid — S.U.A., 1969 ;

— locul 2 bob două persoane — ca frînar ;

— locul 5 bob patru persoane — ca frînar.

Pregătire

În perioada fără zăpadă, pregătirea sa este axată pe îmbunătățirea calităților fizice de bază și specifice și îndeosebi asupra vitezei de reacție, coordonării și echilibrului, îmbunătățirea și perfecționarea tehnicii startului, îmbunătățirea reflexelor, atenției, vederii periferice și memoriei topografice. În acest scop este ajutat de prof. Constantin Iovan.

Mijloacele pe care le folosește în pregătire sînt foarte variate : exerciții libere din gimnastica de bază și atletism, alergări, sărituri, aruncări, treceri peste obstacole, cățărări etc. ; exerciții cu îngreuieri efectuate cu ajutorul halterei, mingi medicinale, gantere, corzi, elastice etc. ; sporturi ajutătoare ca fotbalul, baschetul, gimnastica acrobatică, schiul pe apă, înotul, luptele ; împingerea bobului, acrobație aeriană, carting. În pregătirea pe uscat sînt incluse etapele de antrenament efectuate la mare (luna august), la București (luna septembrie), Predeal sau Sinaia (luna noiembrie).

Pregătirea pe gheață cuprinde etapele de antrenament efectuate la Piatra Arsă-Bucegi (luna decembrie) și cele înaintea competițiilor desfășurate în străinătate.

Astfel, în etapa de lucru efectuat la mare face antrenament zilnic incluzînd

jocuri sportive, înot, schi pe apă (15 minute lucru efectiv); helioterapie și băi de nămol.

În septembrie antrenamentele au un caracter mai complex alternînd acrobația aeriană efectuată cu aparate de zbor, cu cartingul și pregătirea fizică generală și specifică (lucrul cu bobul pe rotile). Dimineața, acrobație aeriană 12—15 minute, după-amiază un joc sportiv durata 1 oră — 1,45 oră.

În ziua cînd nu practică acrobația aeriană, dimineața face un antrenament de pregătire fizică multilaterală cu preponderență asupra unei calități (viteza, forța, îndemînarea, rezistența etc.,) sau în ansamblu. Antrenamentul este completat cu carting pe velodrom sau un joc sportiv. După-amiaza lucrează cu bobul, efectuînd plecări individuale sau pe cupluri, alergare și urcare în bob pe distanțele de 15—30 m cu un volum mare de repetări. Antrenamentele au un caracter variat permițînd ca în unele zile, antrenamentul de aviație să fie completat după-amiaza cu unul pentru dezvoltarea forței sau a altei calități.

În perioada următoare pînă la căderea zăpezii, efectuează cîte 4 antrenamente pe săptămînă. Pregătirea sa ia forme mai precise, astfel: în prima lecție de antrenament este preocupat de îmbunătățirea vitezei sub diferitele sale aspecte, mobilității articulare, suppleței, folosind metodele antrenamentului repetat sau interval-trening. Cea de a doua lecție are ca temă îmbunătățirea forței generale sau pe părți a corpului, folosind metodele circuit-treningului, izometriei, antrenamentului repetat, completată cu jocuri sportive. Lecția a treia se adresează îmbunătățirii motricității generale, îndemînării, coordonării și echilibrului, folosind cadrul natural al pădurii (parcurgeri de trasee cu obstacole, acrobatică simplă, sărituri etc.), completată cu un joc sportiv. Ultima lecție se adresează îmbunătățirii detentei sau rezistenței generale folosind metodele power-training, alergarea în teren variat cu diferite intensități.

După 15 octombrie antrenamentele capătă din ce în ce un mai profund caracter specific. Intensitatea efortului crește treptat, culminînd spre sfîrșitul intervalului (în preajma căderii primei zăpezi), în timp ce volumul scade. Astfel, în primul antrenament este preocupat de îmbunătățirea vitezei de execuție și a ritmului în alergare, precum și a perfecționării alergării cu bobul și urcării în bob. Lecția a doua are ca temă îmbunătățirea îndemînării și detentei, perfecționarea smulgerii bobului. În lecția a treia accentul cade pe îmbunătățirea forței specifice în condiții statice și dinamice, perfecționarea mișcărilor pentru dezvoltarea elanului și a sincronizărilor pe echipaje. În ultima lecție lucrează asupra rezistenței specifice și a startului în ansamblul acțiunilor sale. În fiecare antrenament preocuparea pentru suplețe și echilibru este permanentă. De menționat că această schemă nu este menținută rigid, iar mijloacele folosite sînt des schimbate. Durata antrenamentului 1,30—2 ore.

În pregătirea făcută anul trecut în vederea campionatelor europene și mondiale mai întîi la Piatra Arsă — Bucegi, apoi la Cervinia și Lake Placid, a căutat să-și mențină pregătirea fizică la un nivel superior, să-și perfecționeze tehnica startului și ținuta în bob, să obțină forma sportivă. În acest scop a făcut zilnic antrenamente ceea ce i-au permis să obțină timpi de start la competițiile mai sus-amintite în primele cinci locuri la valori apropiate principalilor adversari.

El acordă o mare importanță pregătirii bobului, a patinelor, lucrînd multe ore alături de coechipierii săi. De asemenea, studiul pîrtiei. Focșeneanu consideră că un frînar de clasă trebuie să aibă o talie medie de 1,75—1,80 m (cu cît centrul de greutate a boberului instalat în bob este mai aproape de sol cu atît stabilitatea bobului este mai bună, iar aerodinamismul este mai perfect), să fie dotat cu o mare viteză de reacție, să aibă un bun echilibru, să posede simțul ritmului și al bobului. El este de părere că fără o muncă tenace de pregătire și fără un înalt simț al responsabilității, rezultate înalte în bob nu sînt posibile.

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT" —ÎN ANUL 1969

EDITORIALE

DRĂGAN I.: Contribuţia Centrului de medicină sportivă la promovarea sportului de performanţă (nr. 11, pag. 1).
EPURAN M.: Probleme ale asistenţei psihologice a sportului (nr. 2, pag. 1).
FIROIU V.: Convorbiri cu prof. dr. docent Matei Balş despre sportul de mase şi mediul sportiv (nr. 5, pag. 1).
FIROIU V.: Cu savantul Ştefan Milcu despre sport şi sexologie (nr. 9, pag. 1).
IONESCU A.: Educaţia sportivă a copiilor şi adolescenţilor (nr. 3, pag. 1).
IONESCU A.: Spre o mai intensă activitate medico-pedagogică în educaţie fizică şi sport (nr. 10, pag. 4).
MORARU FL.: Pionierii şi viaţa în aer liber (nr. 7, pag. 4).
ROŞALĂ V.: Precursori — Virgil Bădulescu (1882—1944) (nr. 10, pag. 1).
ŞICLOVAN I., CONSTANDACHE V.: Unele orientări noi cu privire la interpretarea educaţiei fizice şi sportului (nr. 6, pag. 1).
TRÎMBIŢAŞ E.: Experienţe fructuoase în organizarea unor activităţi sportive de masă nr. 7, pag. 1).
VRABIE A., FLORESCU C.: A XIX-a ediţie a Jocurilor Olimpice de vară de la Ciudad de Mexico (nr. 1, pag. 1).
* * * — Bilanţul unui sfert de veac (nr. 8, pag. 2).

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

EPURAN M.: Activităţile corporale în lumina ştiinţei educaţiei fizice şi sportului (nr. 10, pag. 10).
ULMEANU FL.: Mişcare, ritm, eficienţă în exerciţiul fizic (nr. 9, pag. 4).

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ALEXANDRESCU D.: Metodica de antrenament la alergările de semifond şi fond în învăţămîntul superior (nr. 1, pag. 10).
BIBIRE B.: Contribuţii la conţinutul şi metodica pregătirii copiilor (fete) în gimnastica sportivă (nr. 1, pag. 18).
BAROGA L.: Calităţile fizice ale halterofilului (nr. 2, pag. 12).

BAROGA L.: Indici obiectivi pentru măsurarea efortului în antrenamentul cu haltere (nr. 10, pag. 25).
BENONE GH.: Probleme actuale ale baschetului școlar (nr. 4, pag. 13).
BĂLAN A.: Observații privind activitatea canotorilor juniori (nr. 6, pag. 18).
CÎRLIGELU V., RĂCĂȘAN T.: Contribuții la pregătirea fizică prin metoda culturistă (nr. 3, pag. 10).
CÎRLIGELU V.: Molul și noua orientare a acțiunilor tactice în jocul de rugbi (nr. 10, pag. 15).
CERCEL P.: Metodă și mijloace pentru dezvoltarea forței de aruncare la handbal (nr. 5, pag. 10).
DUMITRESCU V., TĂNĂSESCU IRENA, FORȚU ELENA: Studiul bioritmurilor în activitatea sportivă (nr. 6, pag. 12).
DRĂGUȘIN C.: Pregătirea pentru joc la cluburile engleze de fotbal (nr. 7, pag. 12).
DUMITRU I.: Cîteva din problemele selecției în box (nr. 9, pag. 15).
GAGEA A.: Contribuții la studiul științific al tehnicii de aruncare a greutății (nr. 5, pag. 4).
GOGĂLTAN V.: Probleme de tactică individuală în atac în jocul de handbal (nr. 8, pag. 11).
GOGĂLTAN V.: Probleme de tactica jocului de apărare în handbal (nr. 11, pag. 16).
GLIȘCĂ I.: Exerciții cu aparate ajutătoare în pregătirea tehnică a sabrerilor juniori (nr. 9, pag. 18).
LUCESCU MARIANA: Rugbiul la juniori și școlari (nr. 1, pag. 14).
LUCESCU MARIANA: Tragerea balonului în grămada ordonată (nr. 4, pag. 24).
MUȘAT D., DRĂGAN D.: Ceruirea în schiul alpin (nr. 2, pag. 12).
MATEI I.: Unele aspecte ale pregătirii boberilor în perioada precompetițională (nr. 3, pag. 6).
MICLĂUȘ P., TUDUSCIUC I.: Contribuții la metodica învățării saltului înapoi întins în grupare întîrziată (nr. 6, pag. 7).
MAIER I.: Metode de măsurări biomotrice în aruncarea greutății (nr. 11, pag. 11).
MAIER I., ISTRATE I.: Metode pentru măsurări biomotrice în proba de 100 metri plat (nr. 7, pag. 7).
ROTARU N.: Aspectele pregătirii tactice și psihologice a trăgătorilor (nr. 8, pag. 7).
SURUGIU V.: Studiu asupra unor factori de antrenament la jucătoarele fruntașe de volei (nr. 4, pag. 1).
ȘERBAN M.: Contribuții la elucidarea problemei selecționării juniorilor pentru voleiul de performanță (nr. 9, pag. 9).
SZÖGY A.: Atacul cu sperioritate numerică, mai actual ca oricînd în jocul de polo (nr. 10, pag. 20).
TĂNĂSESCU IRENA: Contribuții la metodica învățării elanului pentru săritura în lungime la copii (nr. 3, pag. 14).
TOMA T.: Selecția și învățarea schiului alpin la copii și juniori (nr. 11, pag. 5).
TÖVISSI BERTA: Metoda movografică de descriere a mișcărilor (nr. 5, pag. 13).
UNGUREANU O.: Metodica dezvoltării detentei în antrenamentul gimnaștilor juniori (nr. 2, pag. 6).

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

DOGARU V.: Aspecte și rezultate ale practicării gimnasticii medicale de către studenți (nr. 3, pag. 18).
GAVRILIȚĂ V.: Folosirea antrenamentului „în circuit" în lecția de educație fizică (nr. 4, pag. 27).
IONESCU R.: Aparate necesare lecției de educație fizică construite cu mijloace simple (nr. 10, pag. 32).
MITRA GH., SOCINĂ AURORA: Criterii pentru aprecierea lecției de educație fizică (nr. 6, pag. 23).
PAPP G.: Creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică folosind alergarea de rezistență (nr. 7, pag. 20).
SIMIONESCU ELVIRA: Lecția mea (nr. 5, pag. 21).
TROFIN E., GRIGOROVICI S., LEONTE M.: Mijloacele specifice din handbal în lecția de educație fizică (nr. 7, pag. 28).
TUDOSE C.: Contribuția lecției de educație fizică la integrarea elevilor deficienți fizic și psihic (nr. 9, pag. 22).

TIBACU V.: Cum îmi alcătuiesc planurile calendaristice trimestriale (nr. 9, pag. 26).
TUDUSCIUC I.: Criteriile evaluării rezultatelor elevilor la educație fizică (nr. 11, pag. 21).

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

CARIANOPOL E.: Organizarea salvării în munți (salvamont) (nr. 3, pag. 34).
CEAUȘESCU N. N.: Educația fizică și timpul liber al elevilor (nr. 11, pag. 26).
DRĂGAN I., PRINZ F., MATEI S.: Contribuții la stabilirea interesului preadolescenților pentru activități sportive (nr. 2, pag. 18).
DARABAN L.: Din experiența organizării activității sportive și recreative de masă de către comitetul județean U.T.C. Arad (nr. 9, pag. 35).
FOCȘENEANU ALEXANDRA, NICU A., WILK E.: Pregătirea sportivă — activitate componentă a timpului liber al elevilor (nr. 5, pag. 36).
MIHĂILĂ I.: Unele metode de creștere a eficienței repausului în taberele de tineret (nr. 3, pag. 31).
NORAN S.: Sportul, un „Sine qua...“ al concediului (nr. 7, pag. 33).
WILK E.: Educația fizică și sportul în satul Buciumi (nr. 6. pag. 27).
* * * Cicloturismul pătrunde tot mai mult în școală (nr. 7, pag. 35).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ANTAL A., FLOREA E., DOBRANSZKY Z., JURIAN M.: Investigații pentru aprecierea randamentului fizic la școlari (nr. 11, pag. 31).
APOSTOL I., VLAD T., ALBU C., LAURENȚIU C.: Corelarea dintre dezvoltarea fizică și procesul de instruire la tinerii fotbaliști din centrul de antrenament — „Politehnica“ Iași (nr. 3, pag. 24).
BACIU C.: Biologia locomoției umane (I) (nr. 1, pag. 25).
BACIU C.: Biologia locomoției umane (II) (nr. 2, pag. 33).
BRATU I.: Modificarea unor proporții ale corpului la vîrsta pubertății (12—15 ani) (nr. 8, pag. 16).
DUDA R., DUDA GABRIELA, SALAHUB M.: Cercetări privind efectele educației fizice asupra dezvoltării somato-fiziometrice la elevi (nr. 6, pag. 38).
DRĂGAN I., VASILIU A., GEORGESCU ELENA: Cercetări privind unele aspecte ale funcției renale în efort (I) (nr. 10, pag. 39).
GORUN N.: Tratamentul entorselor de gleznă (nr. 11, pag. 36).
HARALAMBIE G.: Modificări de efort ale glicoproteinelor serice la sportivi (nr. 5, pag. 24).
ILIESCU V., STĂNESCU N.: Studiul morbidității traumatologice la sportivii de performanță (nr. 2, pag. 26).
ILIESCU A., PORTĂRESCU EUGENIA, BRĂGĂREA GEORGETA, GAVRILESCU DORA, ILIESCU T., STĂPÎNOIU ALEXANDRA: Studiul dinamicii dezvoltării înălțimii C.G.G. la elevi (nr. 4, pag. 32).
POPESCU ȘT.: Contribuții la studiul aplicării antrenamentului autogen la juniori (nr. 7, pag. 40).
SZÜGY A., ZAMFIRESCU N.: Cercetări privind aplicabilitatea nomogramei Astrand-Ryhming la sportivi adolescenți (nr. 5, pag. 30).
STROESCU V.: Medicamentele și pregătirea medico-biologică a sportivilor (nr. 9, pag. 38).

OPINII — CONSULTAȚII

ALEXANDRESCU D.: Notarea prescurtată a unor exerciții atletice uzuale (nr. 7, pag. 44).
BĂNĂȚAN O.: Pregătire fizică generală sau pe ramuri de sport? (nr. 1, pag. 33).
ECONOMU V.: Fotbalul modern adaptat la specificul jucătorilor noștri (nr. 7, pag. 46).
GABOR M., STUPINEANU I.: Pentru cei ce doresc să devină antrenori (nr. 3, pag. 39).
GABOR M., STUPINEANU I.: Pentru antrenorii care se prezintă la examenul de avansare în categorie (nr. 4, pag. 38).
GABOR M., STUPINEANU I.: Pentru cei ce doresc să devină antrenori (nr. 10, pag. 43).
GHIBU E.: Contribuții la modernizarea, fundamentarea științifică și mărirea eficienței programelor și lecțiilor de educație fizică (nr. 8, pag. 28).

HRIȘCĂ ARISTEIA : Pentru studenții de la cursul fără frecvență al I.E.F.S. (nr. 6, pag. 57).
MITRA GH., SIMIONESCU V. : Opinii în legătură cu orientarea educației fizice școlare (nr. 8, pag. 44).
MOSCU JUDITH : Psihologia sportului în discuția specialiștilor (nr. 9, pag. 43).
MOSCU JUDITH : Probleme metodologice ale experimentului psihologic în sport (nr. 11, pag. 41).
NICU A., MAZILU V. : Observații privind actuala programă analitică pentru educația fizică din învățămîntul obligatoriu de 10 ani și liceal (nr. 8, pag. 48).
PRINZ FR., SCHIMITZ M., BALIȚA C. : Cu privire la interpretarea „modernizării" în educația fizică școlară (nr. 8, pag. 38).
SOTIRIU R. : Din experiența aplicării compensației în pregătirea jucătorilor de handbal (nr. 2, pag. 39).
SIMA ILEANA : Învățăminte de la prima ediție a campionatului de gimnastică artistică (nr. 3, pag. 36).
SIMIONESCU ELVIRA : Educația fizică a elevelor din liceu are nevoie de o programă proprie (nr. 8, pag. 52).
TEODORESCU L. : Contribuții cu privire la necesitatea integrării educației sportive în conceptul de educație fizică școlară (nr. 8, pag. 30).
TRANCĂ M., VESA M. : Ancheta internațională — „Bazele științifice ale sportului de performanță" (nr. 11, pag. 48).
VESA M. : Despre etica și comportamentul pe terenurile de sport (nr. 9, pag. 46).
* * * : Să întărim disciplina pe stadioane (nr. 11, pag. 45).

FILE DE ISTORIE

ALMĂȘAN D. : Bătrînul Brëugel și jocurile celor tineri (nr. 10, pag. 54).
CORDOȘ N. : Contribuția doctorului Pavel Vasici la dezvoltarea educației fizice în Transilvania (nr. 1, pag. 48).
CORNEȘANU T. : Revista „Cosânzeana" și contribuția ei la dezvoltarea sportului în Transilvania (nr. 4, pag. 43).
GROSMAN S. : Un moment de seamă în istoria educației fizice școlare din România (Legea instrucției publice din 1864) (nr. 5, pag. 43).
MUȘAT MAGDALENA : Despre întrecerea puterilor în basmele lui Petre Ispirescu (nr. 9, pag. 56).
PAVLENCO V. : „Societatea academică Petru Maior", precursoarea clubului sportiv „Universitatea" Cluj (nr. 11, pag. 59).
SIMIONESCU ELVIRA : Momente importante în evoluția concepției despre educația fizică în România, în perioada 1876—1910 (nr. 2, pag. 47).
STOIAN V. : Enigma discopolului etrusc (nr. 2, pag. 46).
STOIAN V. : Mitică Dona, publicist sportiv (nr. 10, pag. 50).
TODAN I. : Primele societăți și cluburi sportive din țara noastră (pînă în anul 1916) (nr. 6, pag. 47).
VASILACHE LIGIA : Educația fizică în școlile ieșene (nr. 8, pag. 59).
VESA M. : Prima carte românească de gimnastică (nr. 7, pag. 50).

SOCIOLOGIE SPORTIVĂ

MIHĂILĂ I. : Cercetarea sociologică în educația fizică (I) (nr. 9, pag. 51).
MIHĂILĂ I. : Cercetarea sociologică în educația fizică (II) (nr. 10, pag. 45).
RUSU STELA : Influențe ale unor factori psiho-sociali asupra pregătirii sportivilor de înaltă performanță (nr. 6, pag. 34).

MERIDIANE

BĂNĂȚAN O. : Educația fizică în învățămîntul superior din India (nr. 11, pag. 55).
BONNET H. : Despre „metodele de antrenament" la schi (nr. 1, pag. 53).
COSTILL D. : Efectul temperaturii apei asupra capacității de efort aerob (nr. 7, pag. 56).
CERNUȘAK V. : Influența educației fizice asupra dezvoltării personalității elevilor școlilor sportive (nr. 8, pag. 54).
FIALA V. : Cîteva sugestii cu privire la munca de terminologie în educația fizică (nr. 6, pag. 54).

FRIEDERICH F., KUCHLER W. : Schiul scurt, ajutor de învăţare şi exerciţiu (nr. 10, pag. 56).
JELIASKOV T. : Forma sportivă şi controlul efortului la baschetbalişti (nr. 5, pag. 47).
JURINA K. : Rezistenţa apei la natație (nr. 4, pag. 49).
MOUSTARD R. : Activităţile fizice şi sportive în timpul liber (nr. 9, pag. 60).
SYKORA FR. : Dinamica dezvoltării unor indici privind rezultatele educaţiei fizice generale la elevii de 12—15 ani ai şcolilor sportive (nr. 2, pag. 52).

CARNET DE ANTRENAMENT

CONSTANTINESCU ELLA : Maria Alexandru (nr. 7, pag. 62).
MĂRĂŞESCU N. : Romuald Klim (nr. 9, pag. 63).
MĂRĂŞESCU N. : Tommie Smith (nr. 2, pag. 61).
MĂRĂŞESCU N. : Kipchoge Keino (nr. 4, pag. 66).
POPESCU M. : Cornel Dinu (nr. 11, pag. 63).
STAMA T. : Ionel Drîmbă (nr. 1, pag. 56).
TRANCĂ M. : Ion Monea (nr. 3, pag. 58).
TRANCĂ M. : Aurel Dumitrescu (nr. 8, pag. 63).
VASILIU A. : Roland Mathes (nr. 6, pag. 61).
VESA M. : Simion Popescu (nr. 5, pag. 63).
VOIA R. : Ilie Năstase (nr. 10, pag. 60).

DIN ACTIVITATEA CABINETELOR METODICE

VOICU P. : Din activitatea Cabinetului metodico-ştiinţific al Clubului sportiv Dinamo — Bucureşti (nr. 1, pag. 59).

NOUTĂŢI OLIMPICE

DRĂGAN I. : Al XVII-lea Congres mondial de medicină sportivă (nr. 2, pag. 59).
ZÎMBREŞTEANU GH. : Atletismul la Ciudad de Mexico (I) (nr. 1, pag. 39).
ZÎMBREŞTEANU GH. : Atletismul la Ciudad de Mexico (II) (nr. 3, pag. 42).
ZÎMBREŞTEANU GH. : Atletismul la Ciudad de Mexico (III) (nr. 4, pag. 53).
ZÎMBREŞTEANU GH. : Atletismul la Ciudad de Mexico (IV) (nr. 5, pag. 53).

"Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

"Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv, în orice parte a ţării, revista "Educaţie fizică şi sport".

"Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista "Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R. şi factorii şi difuzorii de presă.

DECENII DE AUR

de D. Gîrleșteanu, N. Mărășescu

1947—1967 — două decenii de activitate sportivă, de muncă asiduă, de speranțe, de emoții, de bucurii și de victorii. Lucrarea oferă specialiștilor și maselor de iubitori ai sportului bilanțuri generale și pe categorii de sporturi.

Cu o ilustrație de mare interes, cuprinzînd momente importante ale vieții sportive din acești ani, cartea este o pledoarie pentru progresul școlii românești de sport.

A apărut în Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.

DEZVOLTAȚI FORȚA ȘI VITEZA

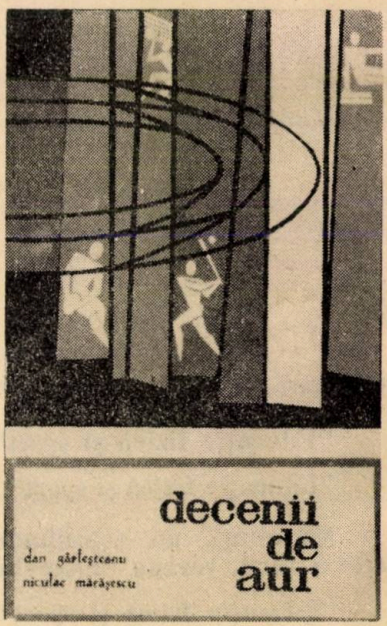
de V. Dumitrescu, F. Corneliu, Z. Dragomir

„Ce este forța?", „Ce este viteza?", „Ce este forța-viteză?" iată cîteva întrebări (care constituie și primul capitol al cărții) la care autorii încearcă să răspundă, convinși fiind că prin aceasta ușurează lucrul sportivilor care, dorind să-și completeze pregătirea teoretică de specialitate sau să-și alcătuiască singuri conspectele unor lecții de antrenament, vor dispune prin această lucrare de cîteva noțiuni strict necesare.

În capitolul al II-lea se dau principalele indicații metodice privind dezvoltarea forței, vitezei și forței-viteză. Cu recomandările privind dezvoltarea acestora la sportivii de diferite specializări, cartea își atinge scopul propus.

Cartea este scrisă într-un stil clar și la obiect, cu o bogată ilustrație a exercițiilor.

O recomandăm spre consultare celor interesați



Cărțile prezentate se pot consulta la bibliotecile de specialitate

Résumé

V. FIROIU : Conversations avec le savant Henri Coandă autour de la physiologie et la psychologie de l'éf 1

Une conversation avec le savant roumain universellement connu Henri Coandă, ayant comme thème la physiologie et la psychologie de l'éffort, est également instructive et intèréssante. Peu de gens connaissent le fait que l'inventeur de l'avion à réaction, celui qui a decouvert „l'éffét Coandă", a été dans les années de sa jeunesse on polisportif : sabreur, tireur d'élite, cavalier, tennisman, patinateur, bobeur, nageur, automobiliste et rugbyman. Ainsi donc, à coté d'une haute éxpérience de la vie et des sciences téchniques, le savant Coandă affirme avec certitude : l'éffort physique est subordoné à la psychologie de l'éffort. Les exemples qu'il nous a donné sont parfaitement convainquants, et les opinions ont la valeur d'une contribution axiomatique qu'on doit consigner avec intèrêt et admiration.

Summary

V. FIROIU : A Talk with the World Famous Romanian Scholar, Henri Coanda, About the Physiology and Psychology of Effort 1

Our talk on the physiology and psychology of effort with the world famous Romanian Scholar Henri Coandă was both interesting and instructive.

Few are those who know that the Romanian inventor of the jet plane and the Coandă effect was a poly-sportsman in the years of his youth viz. a fencer, target shooter, rider, tennisman, skater, bob-driver, swimmer, motorist, rugby player. Considering his life experience and implicitly his experience in technical sciences the scientist Henry Coandă stated that "physical effort is subordinated to the psychology of effort." The examples he provided were extremely convincing and his opinions have the value of axiomatic contributions which we write down with interest and admiration.

teorie studii cercetări

FL. ULMEANU : Le deuxième Congrés européen de Médicine Sportive . . 6

Tout en relevant l'importance du deuxième Congrés de Médicine Sportive, dont les travaux ce sont déroulés a Bucarest, l'auteur passe en revue les travaux. Prèsentant les plus intèréssants ouvrages sur les thémes mises en discussion, l'auteur nous fait part de la valeur de celles-çi pour le mouvement sportif, pour la prévention des états pathologiques chez les jeunes sportifs de pérformance. Les conclusions contiennent l'éssentiel sur les ouvrages prèsentés, ainsi que sur les discussions qui ont en lieu lors de ce Congrés.

FL. ULMEANU : The Second European Physical Medicine Congress . . . 6

Pointing out that the Second European Physical Medicine Congress held in Bucharest was an important step forward in the promotion of physical medicine on our continent the author also reviews the studies submitted on that occasion.

The author evidenced the most interesting topics under debate, and their importance for the sporting movement : the avoidance of pathological conditions with young performance sportsmen and sportswomen.

The conclusions underline the essential elements of the studies concerned and of the debates conducted during the Congress.

C. IOVAN : Exercices auxiliaires pour la formation des habitudes motriques dans le ski 11

L'ouvrage se propose mettre en évidence quelques moyens et méthodes utilisées par l'auteur dans l'enseignement du ski chez les enfants pendant la travail „à sec". On nous prèsente 50 exercices pour la formation des habitudes motriques spécifiques au ski, exercices éfféctués au tremplin élastique, ainsi que des exercices spécifiques éfféctués au panneau ou au mur. On nous donne, aussi, des indications concernant l'instant ou on doit utiliser les différents exercices.

C. IOVAN : Exercises Helping Acquiring Habits in Skiing 11

The work deals with ways and means used by the author himself when coaching ski to children, outside the track.

The author presents 50 exercises helping the child acquire habits in skiing, exercises to be effected at the elastic ski jump as also a great number of special exercises.

The work also shows when should these exercises be taken.

D. GÎRLEANU, E. FORȚU : Exercices et jeux pour l'enseignement des éléments athlétiques par les écoliers de petit âge 16

Les auteurs nous prèsentent un expériment sur des éléves des classes I—IV d'une école générale, ayant comme but la conaissance des possibilités de ces écoliers (âgés de 7—10 ans) d'apprendre des différents éléments athlétiques. Le succés de l'expériment reccomande aux professeurs d'éducation physique les exercices prèsentés par les auteurs comme trés bons pour l'enseignement de l'athlétisme. Le nombre trés grand d'éxercices et de jeux prèsentés peut être considéré une documentation valeureuse pour ceux enseignent l'athlétisme.

D. GÎRLEANU. G. FORȚU : Athletic Exercises and Games for Small Schoolchildren 16

The article shows the experiments made by the authors in a general education school with schoolchildren in the I—IVth forms.

The experiments aimed at establishing the possibilities of small schoolchildren (7—10 years) to learn athletics. The authors recommend different athletic exercises to trainers.

The great number of exercises and games represent a documentary material for trainers of children and juniors.

M. COJOCARU : Contributions à l'étude du développement de la vitesse dans le basket-ball 25

La vitesse, dans ses différentes formes de maniféstation, représente une des qualités les plus utiles pour la basket moderne. L'étude, les expériments et les applications concernant le développement de la vitesse dans le basket ont été éfféctués par l'auteur a l'aide des groupes d'éléves

M. COJOCARU : Contributions to Higher Speed in Basketball 25

Speed in its various forms, is one of the most useful properties required by modern basketball.

The author studied, tested and exercised different methods for higher speed in basketball with teams of schoolgirls of the sports school in Ploiești.

de l'école sportive de la ville de Ploiești, pendant deux ans. Elles se réfèrent à toutes les formes de vitesse rencontrée dans le basket : vitesse de réaction, vitesse d'éxécution, vitesse de déplacement et détente. On a appliqué des moyens empruntés de la gymnastique, de l'athlétisme, des jeux dynamiques et des jeux sportifs pour le développement de la vitesse non-spécifique, par rapport aux particularités individuelles des sportifs, avec le niveau de préparation physique générale et de préparation téchnique, avec le plan de développement en pérspective et fonction du calendrier des compétitions.

The studies undertaken and the experiments carried out over a period of two years are related to one and all forms of speed met with in basketball : reaction speed, execution speed, displacement speed, relaxing.

The experiment made use of gymnastics, athletics, dynamic and sporting games for higher non-specific speeds taking into account the individual peculiarities of sportsmen, the level of the physical and technical training in general, the far-reaching development plan and the calendar of competitions.

EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

RODICA DINCĂ: La démixtation des des classes pour l'éducation physique 32

L'autrice de l'article expose son point de vue sur la nécéssité de démixter (séparer par sexes) les classes dans le cadre des leçons d'éducation physique.

On fait des appréciations concernant les particularités d'âge des écoliers, ainsi que des reccomandations pour la réalisation intègrale dans les leçons d'éducation physique.

RODICA DINCĂ : Separation of Schoolgirls from Schoolboys in Physical Education Classes 32

In the article under review the author expresses her point of view on the separation of schoolgirls from schoolboys for the physical training classes.

The makes appreciations concerning age and sex peculiarities characteristic of school age and gives recommendations for the integral separation of boys from girls for the classes of physical training.

MEDICINA SPORTIVĂ

C. ANASTASATU : Le sport et l'habitude de fumer 35

Les sportifs, beaucoup plus que les autres hommes, ont besoin d'un appareil réspiratoire parfaitement intègre, pour pouvoir faire face à l'apport élevé d'oxigène sollicité par les efforts physiques accrus et maximaux. Les fumeurs „passionés" deviennent, aprés des années, la proie des maladies d'extrème gravité : la cancér pulmonaire, la bronchite chronique avec emphisème ou maladie obstructive, l'infarct miocordique etc, en proportion de 10—30 fois plus grande que les nonfumeurs. La pratique de fumer a aussi des répercussions imédiates : l'instalation avec fréquence accrue des symptomes pulmonaires saisonières avec résonance réspiratoire fonctionelle. Elle mène, aussi, à l'altération de la muqueuse et des parois bronchiques, ainsi que des cils vibratils, qui prennent part à l'épuration de ceux-çi, réspéctivement à l'inflammation chronique des bronches. Si dans la vie de tous les jours l'éffét nocif peut passer inapérçu, chez les sportifs tout impèdiment, si petit qu'il soit, dans l'activité du système nérveux central, devient significatif. La médicine reccomande à tous les fumeurs d'abandoner leur pratique nocive, mais surtout aux jeunes sportifs de toutes cathégories.

C. ANASTASATU : Sports and Smoking 35

Sportsmen, more than anybody else, need a perfect respiratory system in order to meet the growing needs of oxygen required by physical efforts, great or maximal.

Passionate smokers develop serious diseases in time viz. lung cancer, chronic smoker's cough with emphyxema or the obstructional disease, myocardic infarctus, which are to an extent of 10—30 times bigger than with non-smokers.

Smoking also has harmful repercussions : pulmonary symptoms of higher frequency with a respiratory functional aspect. Smoking causes an alternation of the mucous membrane and the cilia taking part in the halter's purge, therefore a chronic inflammation of the bronchial ways.

If in every day life the noxocious effect is not easily detected, with sportsmen every small deterioration of the central nervous system is most significant.

Medicine recommends all smokers especially young sportsmen of all categories to give up smoking.

GH. POPA : L'héritage de I. Creangă dans le domaine de l'éducation physique 51

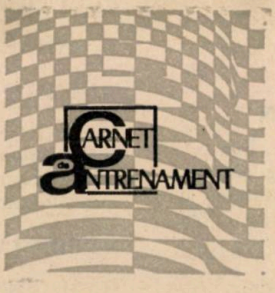
Écrivain de grande valeur, Ion Creangă a été aussi un grand pédagogue. Dans son travail d'éducateur, Creangă a eu des idées trés avancées pour son époque. Il a bâti l'éducation des enfants sur l'éducations physique, le mouvement. Il nous donne, en ce sens, des indications précises sur la façon dont on doit utiliser le mouvement dans l'enseignement. La nécéssité vitale de mouvement des enfants ne doit pas être enfreinée, mais canalisée et surveillée. Les leçon doivent altérner avec le jeu, pour ne pas fatiguer les enfants.

Les procés-verbaux de chaque fin d'année, le livre de pédagogie écrit en collaboration avec Ienăchescu, ainsi que les conseils qu'il donne aux futurs instituteurs, tout comprend l'idée de la nécéssité de mouvement en tant qu'élèment „sine qua non" dans l'éducation.

GH. POPA : Ion Creangă's Legacy in the Sphere of Physical Education . 51

A great writer, Ion Creangă, was also a skilful teachen. Creangă had very advanced opinions as to educational work and he linked physical education and taking exercises to instruction. Thus, he showed the place of taking exercises in the curriculum. He pointed out that this vital necessity of children should not be restrained but guided and controlled. Lessons and games should alternate so that children may not get tired.

His conclusions written at the end of each scholl year, his pedagogical book written with Ienăchescu and the pieces of advice given to future teachers all point to the necessity of taking practice, an essential element of education itself.



I. MATEI: Les as de bobsleigh roumain 56

L'équipage roumain de bobsleigh biplace, Ion Panţuru + Dumitru Focşeneanu, constitue, cette fois, l'objet de la rubrique „Notes d'entraînement". Les excellents résultats obtenus par les bobeurs roumains lors des grande compétitions intérnationales, les Championnats d'Europe de Cervinia et les Championnats du Monde de Lake Placid, on relancé le bobsleigh roumain sur les plus hauţs sommets de la pérformance. L'auteur nous donne un aperçu de leurs entraînement pendant la période competitionelle.

I. MATEI: Top Romanian Bobsleigh Riders 56

The Romanian bob riders Ion Panţuru and Dumitru Focşeneanu are subject to much interest in this column. Thus, the excellent results they obtained in great international competitions — The European Championships in Cervinia and the World Championships at Lake Placid (the USA) — contributed to the climbing by Romanian bobsleigh of the highest performance stages.

The essay deals with their training for the competitions.

INHALT СОДЕРЖАНИЕ

GESPRÄCHE

V. FIROIU : Henri Coandă über die Physiologie und Psychologie der Anstrengung 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNG

FL. ULMEANU : Europa-Kongress der Sportmedizin 6

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

C. IOVAN : Hilfsübungen für die Ausbildung der Bewegungseigenschaften im Schifahren 11

D. GÎRLEANU, E. FORTU : Übungen und Spiele zum Erlernen der atletischen Elemente für Kleinstschüler 16

M. COJOCARU : Beiträge zum Studium der Entwicklung der Schnelligkeit im Korbballspiel 25

LEIBESERZIEHUNG IM UNTERRICHT

RODICA DINCĂ : Für Jungen und Mädchen getrennte Turnstunden . . 32

SPORTMEDIZIN

C. ANASTASATU : Der Sport und das Rauchen 35

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. GABOR, I. STUPINEANU : Für Trainer welche sich zur Prüfung für eine höhere Klassiffizierung stellen (Wiederaufnahme von nr. 4) . . . 38

MERIDIANE

N. V. ZIMKIN, A. A. VIRU : Über die Wichtigkeit einiger Mechanismen bei der Bewegungsregelung der sportlichen Anstrengung 45

GESCHICHTLICHES

GH. POPA : Das Vermächtnis von Creangă im Bereiche der Leibeserziehung 51

NOTIZBUCH DES TRAININGS

I. MATEI : Die Asse des rumänischen Bobfahrens 56

BIBLIOGRAPHISCHES-VERZEICHNIS

*** : Im Laufe des Jahres 1969 in der Zeitschrift „Educaţie fizică şi sport" erschienene Beiträge 61

БЕСЕДЫ

В. ФИРОЮ: Анри Коандэ о физиологии усилия и психологии усилия 1

ТЕОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

ФЛ. УЛМЯНУ: Европейский с' езд спортивной медицины 6

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

К. ЙОВАН: Вспомогательные упражнения для формирования навыков в лыжном спорте 11

Д. ГЫРЛЯНУ, Е. ФОРЦУ: ;Упражнения и игры для усвоения легкоатлетических элементов учениками малого школьного возраста 16

М. КОЖОКАРУ: К изучению развития скорости в баскетболе 25

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

РОДИКА ДИНКЭ: Распределение классов по половому принципу на занятиях по физическому воспитанию . . 32

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

К. АНАСТАСАТУ: Спорт и курение 35

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ГАБОР, И. СТУПИНЯНУ: Для тренеров, представляющихся на экзамен по повышению в категории (продолжение из n° 4 нашего журнала) 38

МЕРИДИАНЫ

Н. В. ЗИМКИН, А. А. ВИРУ: Некоторые механизмы невроэндокринологического регулирования у спортсменов 45

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Г. ПОПА: Наследство Крянгэ в области физического воспитания 51

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

И. МАТЕЙ: Чемпионы румынского бобслея 56

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * *: Статьи, вышедшие в журнале „Физическое воспитание и спорт за 1969 г. 61